Quyển 7

SỰ RÕ SÁNG CỦA TRÍ TUỆ

NỘI DUNG

Quyển 7:

SỰ RÕ SÁNG CỦA TRÍ TUỆ

84

Sự Rõ Sáng Của Trí Tuệ

[1]Thiền tập niệm chữ "*Buddho*", "*Buddho*" [Đức Phật][2] cho đến khi nó thâm nhập vào trong giữa tâm thức (*citta*) của người thiền. Chữ "*Buddho*" thể hiện sự tỉnh-giác và trí-tuệ của Đức Phật. *Về mặt thực hành, chúng ta phải dựa vào chữ này nhiều hơn bất kỳ thứ gì!*. Sự tỉnh giác mà chữ này mang lại sẽ dẫn dắt quý vị đi đến hiểu biết sự thật của cái tâm của chính mình. Nó là nơi nương tựa đích thực, điều đó có nghĩa cả sự chánh niệm và trí tuệ minh sát đều có mặt.

Những con thú rừng cũng có loại tỉnh giác. Chúng cũng có sự chú tâm khi đang rình con mồi và chuẩn bị bắt mồi. Ngay cả những con vật ăn thịt cũng cần có sự chú tâm vững chắc để nắm giữ con mồi đang cố vùng vẫy trốn chạy khỏi cái chết. Đó là một loại chú tâm. Vì lẽ chỗ này, quý vị cần biết phân biệt các loại chú tâm chánh niệm khác nhau. Đức Phật đã dạy cách thiền tập niệm chữ "*Buddho*" như là một cách áp dụng cho tâm. Khi người thiền có ý thức áp dụng (gắn, kết) tâm vào một đối tượng, tâm sẽ tỉnh thức. Sự tỉnh giác đánh thức nó. Khi sự biết (sự tỉnh thức) này đã khởi sinh từ việc thiền tập, quý vị có thể nhìn thấy tâm một cách rõ ràng. Nếu tâm không có ý thức tỉnh giác về chữ "*Buddho*" [Đức Phật], thì dù cho người đó có được sự chú tâm của một

---

[1] [Bài giảng được nói cho một nhóm thiền sinh Phật tử tại gia tại Bangkok năm 1979].

[2] [*Buddho*: là chữ niệm, là một *parikamma* (chữ chuẩn bị, chữ niệm) dùng tưởng niệm Đức Phật. Nếu niệm đều đặn thì được dùng như đối tượng thiền ban đầu để thiền tập cho tâm đạt định].

Ví dụ như khi mới thiền tập chú tâm vào hơi thở vào-ra, người tu niệm chữ *Bud-dho* [Đức-Phật] theo nhịp vào-ra của hơi thở.

người bình thường đi nữa, tâm vẫn cứ như không tỉnh thức và không có trí tuệ quán xét. Điều đó không dẫn dắt quý vị đến điều gì ích lợi cả.

Sự chánh niệm (*sati*) phụ thuộc vào sự có mặt của niệm "*Buddho*" – đó là sự biết. Đó phải là một sự biết rõ ràng, đó là sự rõ-biết, dẫn giúp tâm càng trở nên sáng tỏ hơn và chiếu sáng hơn. Sự rõ biết có tác động làm sáng cái tâm; tác động đó cũng như sự thắp lên một ánh đèn trong căn phòng tối. Khi căn phòng còn tối thui thì mọi thứ mọi vật bên trong đều không nhìn thấy được, không thể nhìn rõ, và không thể phân biệt được, bởi bóng tối và sự thiếu ánh sáng đã che mờ sự nhìn thấy. Nhưng nếu bạn từ từ tăng độ sáng của bóng đèn bên trong phòng, ánh sáng sẽ xuyên suốt khắp căn phòng, cho phép bạn từ từ nhìn thấy rõ hơn và rõ hơn, do đó cho phép bạn từ từ biết rõ hơn và rõ hơn mọi thứ và mọi chi tiết ở trong phòng.

Quý vị có thể so sánh việc huấn luyện cái tâm giống như việc dạy dỗ một đứa trẻ. Ta không thể nào thúc ép một đứa trẻ chưa biết nói phải tiếp thu trí thức một cách nhanh chóng khác thường, vượt trên cái khả năng bình thường của nó. Bạn đâu có thể bắt đứa trẻ phải học nói một đống câu chữ trong một ngày, bởi lúc đó sự chú-tâm của nó vẫn còn quá ít ỏi, dù bạn có nói có giảng bao nhiêu thì sự chú-tâm của nó vẫn chỉ bấy nhiêu đó, cho nên nó đâu tiếp thu được nhiều hơn.

Tâm của chúng ta cũng vậy. Đôi lúc cần phải khen ngợi khuyến khích, nhưng đôi lúc phải nên cứng rắn răn đe. Tâm giống như một đứa trẻ: nếu chúng ta cứ la mắng nạt nộ nó, đứa trẻ sẽ không tiến bộ hay khôn lớn đúng theo ý ta đâu, ngay cả khi nó muốn làm theo ý ta. Nếu chúng ta thúc ép nó nhiều quá, điều đó sẽ phản tác dụng, bởi nó còn thiếu sự hiểu biết và kinh nghiệm, cho nên nó sẽ tự nhiên đi lệch

khỏi con đường đúng đắn mà bạn đang uốn ép nó. Nếu quý vị tu kiểu thúc ép khép khuôn cái tâm như vậy, thì quý vị đang đi sai đường sai đạo, đó không phải là cách tu đúng đắn (*sammā patipadā*), không phải là cách tu dẫn đến sự hiểu biết giác ngộ. Cách tu tập (*patipadā*) là gì? Đó là chỉ về cách huấn luyện và hướng dẫn ba thứ: thân, lời nói và tâm. Ở đây tôi chỉ đang nói riêng về việc huấn luyện cái tâm.

Đức Phật đã dạy rằng việc huấn luyện cái tâm gắn liền việc hiểu-biết cách dạy chính mình và cách đi ngược lại những tham muốn của mình. Quý vị phải dùng những phương tiện thiện khéo khác nhau để chỉ dạy cái tâm, bởi nó luôn dính theo những trạng thái buồn vui, sướng khổ, này nọ. Đó là bản chất của một cái tâm chưa giác ngộ-- nó giống như đứa con nít. Cha mẹ phải dạy nó nói, bởi cha mẹ biết nói và biết nhiều hơn nó. Cha mẹ luôn ở vị trí nhìn thấy chỗ thiếu sót ngu dốt trong sự hiểu biết của đứa bé, bởi cha mẹ biết nhiều hơn nó. Việc huấn luyện cái tâm là như vầy. Khi bạn có sự tỉnh-giác về chữ "*Buddho*" thì tâm sẽ khôn khéo hơn và có được một mức độ biết tinh tế hơn bình thường. Sự tỉnh giác này cho phép bạn nhìn thấy những tình trạng của tâm và nhìn thấy luôn chính cái tâm; bạn có thể nhìn thấy trạng thái của tâm ngay giữa tất cả mọi hiện tượng đang diễn ra. Nếu làm được như vậy (có sự tỉnh giác), thì theo một cách tự nhiên bạn sẽ có khả năng dùng những kỹ năng thiện khéo để huấn luyện cái tâm. Dù bạn có bị dính vào nghi ngờ hay một loại ô nhiễm khác trong tâm, bạn có thể nhìn nó chỉ như một hiện tượngcủa tâm đang khởi sinh trong tâm, và nó cần phải được điều tra và đối trị ngay trong tâm.

Sự tỉnh-giác chúng ta gọi là "*Buddho*" [Phật] cũng giống như cha mẹ của đứa trẻ. Cha mẹ là thầy của đứa bé, chỉ dạy đứa bé. Do vậy mỗi lần cha mẹ cho đứa bé chạy nhảy lung tung thì tự nhiên cha mẹ phải để mắt chú tâm đến nó,

phải tỉnh giác canh chừng nó đang làm gì, nó chạy, nó đi, nó bò ra sao.

Nhiều lúc, bạn quá khôn lanh và có quá nhiều ý tưởng tốt. Đến khi dạy trẻ con, có thể bạn suy nghĩ rất nhiều thứ nhiều cách sao cho tốt nhất cho đứa trẻ; nhưng bạn càng dùng nhiều thứ nhiều cách thì đứa trẻ càng đi lệch khỏi mục tiêu mà bạn muốn nó đạt đến đó. Bạn càng cố chỉ dạy, nó càng đi lệch xa, đến một lúc nó hoàn toàn đi trệch đường, và coi như bạn không thể nào dạy nó lớn khôn theo một cách đúng đắn được nữa.

Trong việc huấn luyện cái tâm, điều quan trọng là phải vượt qua những nghi ngờ. Sự hoài nghi và sự không chắc chắn là những chướng ngại mạnh bạo nhất mà chúng ta phải đối diện xử lý. Cần phải điều tra suy xét kỹ về ba cái gông cùm trói buộc. Ba đó là (i) quan điểm về cái ta hay thân kiến (*sakkāya-ditthi*), (ii) sự tin tưởng mù quáng hay sự mê tín vào các nghi lễ, tục lệ, nghi thức cúng bái (*sīlabbata-parāmāsa*), và (iii) sự nghi ngờ (*vicikicchā*). Điều tra suy xét về ba gông cùm này là cách những bậc thánh nhân (*ariya-puggala*) thoát khỏi những ràng buộc dính mắc. Nhưng bước đầu quý vị chỉ có sự hiểu biết từ kinh sách – quý vị còn thiếu trí tuệ minh sát để nhìn thấy bản chất bên trong của mọi thứ đúng như chúng thực là. Điều tra suy xét về gông cùm thân-kiến là cách vượt qua sự ngu si nhận lầm thân này là một cái 'ta'. Điều này bao gồm sự chấp thủ thân mình như một cái 'ta', hoặc chấp thân của người khác là cái 'ta' cố định của họ. Sự coi thân là cái 'ta', đó là thân-kiến (*sakkāya-ditthi*), là một sự dính chấp thủ sai lầm. Quý vị cần phải điều tra rõ về cách nhìn tà kiến này, điều tra cho đến khi quý vị đạt đến một sự hiểu biết mới và có thể nhìn rõ sự thật rằng: 'sự dính chấp vào thân này là một sự ô nhiễm nặng trong tâm', và nó cản

trở cái tâm con người đạt đến những trí tuệ để nhìn sâu vào sự thật Giáo Pháp.

Vì lý do này nên các sư thọ giới ở chùa thường hướng dẫn cho những sa-di hoặc những người khác về cách suy xét điều tra về năm đối tượng thiền: tóc, lông, móng, răng và da (*kesā*, *lomā*, *nakhā*, *dantā*, *taco*). Họ phải thực tập việc suy xét đó trước khi họ có thể được thọ giới thành Tỳ kheo. Đó là quán xét và điều tra về bản chất của những bộ phận của thân, sau khi điều tra suy xét, chúng ta thể hiểu biết rõ về cái quan điểm 'chấp thân' của mình là sai lầm như thế nào. Chính năm bộ phận này của thân dễ thấy nhất, là năm bộ phận trực tiếp tạo nên cái quan điểm chấp thân là cái 'ta' như vậy. Việc quán sát năm bộ phận đó của thân giúp ta xem xét trực tiếp lại cái quan niệm của ta về thân. Rất nhiều thế hệ thiện nam tín nữ đã nhận được sự hướng dẫn của các sư thầy *trước* khi họ được thọ giới vào Tăng đoàn và Ni đoàn. Nhờ sự hướng dẫn tu tập ban đầu đó, họ đã thực sự có thể chuyển hóa vượt qua cái quan niệm 'chấp thân' của mình. Nhưng bây giờ là lúc mới bắt đầu đối với quý vị ở đây; lúc này quý vị vẫn còn ít nhiều ngu mờ, vẫn chưa có trí tuệ, và do vậy vẫn chưa có khả năng xuyên phá cái quan niệm sai lầm đó về thân, và do vậy vẫn chưa thấy được sự thật đường lối sinh-hoại-diệt diễn ra của tất cả mọi thứ trên thế gian. Quý vị chưa nhìn thấy sự thật bởi quý vị vẫn còn sự dính chấp dai chắc và cứng đầu đó. Chính cái sự dính chấp đó mới vun đắp sự ngu mờ [vô minh] của mình.

Phật đã dạy phải vượt qua sự ngu mờ [vô minh]. *Cách để vượt qua đó là nhìn thấy rõ ràng sự thật về thân này đúng như nó thực là*. Với trí tuệ nhìn xuyên suốt, ta phải nhìn thấy bản chất đích thực của cả thân mình và thân người khác, về bản chất thân nào cũng như nhau. Không có sự khác nhau lớn giữa thân của những người khác nhau. Thân chỉ là thân; nó

không phải là một 'con người', một cái 'ta', nó cũng không phải là cái 'của ta' hay 'của ai' nào cả. Sự quán sát (minh sát) nhìn rõ bên trong bản chất của thân thì được gọi là sự quán thân hay quán niệm về thân (*kāyānupassanā*). Một cái thân có mặt: ta dán chãn và đặt tên cho nó. Rồi ta lại dính chấp và ràng buộc vào nó, coi nó là thân 'của ta' hay thân 'của ai' đó. Ta dính kẹt vào cái quan niệm sai lầm rằng thân là thường hằng, rằng nó là thứ trong sạch và đẹp đẽ. Sự dính chấp này đã ăn sâu vào trong tâm trí của ta. Đây là cách tâm dính chấp vào thân.

Còn chấp thân thì có nghĩa là ta vẫn còn dính vào nghi ngờ, và ta còn chưa biết chắc về thân đích thực là gì. Sự quán sát [minh sát] chưa hoàn toàn xuyên thấu bức màn vô minh, cho nên ta vẫn còn coi thân này là cái 'ta'. Chừng nào sự vô minh này vẫn còn, thì ta vẫn còn gọi thân này là cái 'ta' hay một bản ngã (*attā*), và ta vẫn còn diễn dịch tất cả mọi trải nghiệm theo nền tảng có một cái 'ta', theo cái ý 'vị ta, vị kỷ'; vẫn còn quan điểm nhất nhất cho rằng có một thực thể cố định trường tồn được gọi là cái 'ta'. (Những thân đâu phải là một thực thể trường tồn!). Quý vị vẫn đang dính vào quan niệm cố hữu rằng thân chính là 'ta', và quý vị vẫn đang không có cách nào rõ rệt để nhìn thấy xa và thực hơn cái ảo tưởng đó. Nhưng nếu ta hiểu biết rõ ràng đúng theo lẽ thực và đường lối tự nhiên của vạn vật, thì ta có thể nhìn thấy thân đích thực là gì. Thân này cùng lắm cũng chỉ là thân, nó chỉ là như vậy, đâu phải là 'ai' hay là 'ta' nào. (Dù nó đẹp đẽ hay đáng quý gì gì đi nữa thì thân cũng chỉ là thân, chỉ là một đống sắc uẩn mà thôi). Với trí tuệ minh sát, ta có thể nhìn thấy thân chỉ là như vậy, và trí tuệ nhìn thấy đó sẽ đối trị sự ngu mờ [vô minh] của chúng ta về thân. Trí tuệ nhìn thấy thân chỉ là như vậy giúp dẫn tới phá bỏ sự chấp thủ (*upādāna*) về thân, bằng cách từ từ nhổ bỏ đến tận gốc và dẹp bỏ sự vô minh đó.

Hãy quán xét thân, thân chỉ là như vậy, cho đến khi ta hoàn toàn có thể tự nhiên nghĩ rằng: "Ồ, thân chỉ là cái thân. Cùng lắm nó cũng chỉ là thân thôi". Một khi cách quán chiếu này đã được thiết lập, thì ngay khi ta nói 'thân cùng lắm chỉ thân như vậy', tâm sẽ lập tức buông bỏ. Đã có sự buông bỏ đối với thân. Đã có trí tuệ nhìn thấy thân chỉ là cái thân. Bằng cách duy trì cái cảm nhận buông bỏ này *thông qua sự nhìn thấy liên tục thân chỉ là thân*, thì tất cả mọi sự nghi ngờ và sự không chắc chắn sẽ dần dần được phá bỏ. Khi ta điều tra về cái thân, càng lúc ta càng thấy rõ rệt rằng đó chỉ là cái thân chứ không phải là một cái 'ta', một 'con người', hay một 'ai' nào cả; điều đó càng tác động mạnh mẽ đến cái tâm; kết quả là ta sẽ *cùng lúc* phá bỏ được sự nghi ngờ và sự không chắc chắc.

Giờ đến gông cùm thứ hai: đó là sự tin tưởng mù quáng hay sự mê tín vào các nghi lễ, tục lệ, nghi thức cúng bái (*sīlabbata-parāmāsa*). Đó là gông cùm thứ hai cản trở người tu. Nó thể hiện trong tâm như một dạng mày mò và cảm giác một cách mù quáng, thiếu sự minh bạch rõ ràng về mục đích tu tập thực sự. (Đã gọi là tự thân tu tập mà lại tin vào sự mầu nhiệm của những lễ nghi, tập tục, cúng bái mê tín, thì thật là mù mờ và mâu thuẫn). Chính do sự chấp thân cái 'ta' nên mới có sự dính mắc mê tín này để đi tìm sự bảo hộ độ trì cho cái 'ta' đó. Nhưng may mắn thay, cái sự dính chấp mê tín này cũng được phá bỏ *cùng lúc* với sự phá bỏ gông cùm thân kiến nói trên.

Chúng ta có thể nói rằng ba cái gông cùm này [(i) nghi ngờ, (ii) sự sự tin tưởng mù quáng hay sự mê tín vào các nghi lễ, tục lệ, nghi thức cúng bái, và (iii) sự chấp thân là 'ta'] đều gắn chặt với nhau chứ không phải riêng biệt, và thậm chí chúng giống hệt nhau. Khi quý vị đã nhìn ra mối liên hệ của chúng một cách rõ ràng, thì khi có một gông cùm khởi

sinh [ví dụ như 'nghi ngờ'] và chúng ta có thể buông bỏ nó thông qua việc tu tập trí tuệ minh sát, thì hai gông cùm còn lại cũng tự động bị phá bỏ *cùng lúc*. Chúng bị dập tắt cùng lúc với nhau. Quý vị dẹp bỏ được quan niệm thân kiến, dẹp bỏ được sự dính mắc mù quáng vào những ý định mày mò mê tín, và dẹp bỏ được nghi ngờ về kết quả của những cách tu tập. Quý vị sẽ nhận ra rằng mỗi gông cùm đó chính là một phần của cái quan niệm chấp thân 'ta'. Nên khi dẹp bỏ được một cái thì hai cái kia cũng tự động dẹp bỏ. Quý vị phải liên tục điều tra về cái thân này và phân tách nó theo từng bộ phận thì sẽ dễ nhận thấy. Khi quý vị đã nhận thấy rõ mỗi bộ phận của thân đích thực là thứ gì, thì cái ảo tưởng rằng 'thân là một thực thể cố định hay một bản ngã gì gì đó' sẽ không còn nữa. Quý vị phải liên tục nỗ lực điều tra những bộ phận của thân (đó là cách quán thân như Phật đã dạy), điều tra sự thật, và không được ngừng điều tra về nó.

Tôi đã chỉ cho quý vị cách quán thân, quán xét các bộ phận của thân, nhằm mục đích nhìn thấy sự thật thân là gì và nhìn thấy thân không phải là 'ta'. Đó là cách tu để phá bỏ ba cái gông cùm đầu tiên và rất khó phá bỏ đó.

Một mảng khác của việc tu tập tâm dẫn đến trí tuệ minh sát thâm sâu hơn và minh bạch hơn là cách thiền về các đối-tượng để làm tâm tĩnh lặng. (Có thể gọi là thiền định). Tâm tĩnh lặng là cái tâm vững chắc và ổn định trong trạng thái tập trung, được gọi là trạng thái định (*samādhi*). Đó có thể là trạng thái *định tạm thời* (định trong khoảng khắc, tạm định- *khanika samādhi*), có thể là trạng thái tiếp cận định hay *cận định* (*upacāra samādhi*), hoặc có thể là một trạng thái định sâu (*appanā samādhi*). Mức độ định được tính theo mức độ tinh lọc của thức trong từng giây khắc trong khi người thiền đang tu tập để duy trì sự tỉnh-giác vào một đối tượng thiền.

Trong trạng thái định tạm thời (*khanika samādhi*), tâm hợp nhất chỉ được trong một khoảng thời gian ngắn. Nó lắng lặn trong trạng thái định sâu (*samādhi*), nhưng tất cả tâm chỉ hội tụ trong ngắn ngủi, rồi lập tức rút lui khỏi trạng thái tĩnh lặng đó. Khi sự tập trung (hội tụ tâm) càng được tinh lọc hơn theo tiến trình thiền tập, có nhiều đặc tính giống nhau của cái tâm tĩnh lặng sẽ được trải nghiệm ở từng mỗi mức độ, do đó mỗi mức độ đó được gọi là một mức độ định (*samādhi*). Dù đó là định tạm thời (*khanika*), hay cận định (*upacāra*), hay định sâu (*appanā*), mỗi mức độ đều được gọi chúng là định (*samādhi*). Ở mỗi mức độ đó tâm đều được tĩnh lặng, nhưng độ thâm sâu của định (*samādhi*) là khác nhau và tính chất của trạng thái bình an của tâm cũng khác nhau. Ở một mức độ định này tâm vẫn còn bị động vọng ít nhiều và còn có thể lăng xăng, nhưng nó chỉ lăng xăng trong phạm vi giới hạn của trạng thái định đó. Nó không bị dính những hoạt động dẫn tới bị kích động hay xao lãng. Sự tỉnh giác của ta vẫn đang theo dõi một đối tượng thiền lành thiện (*kusala*), trước khi nó quay lại lắng lặn xuống tạo một điểm tĩnh tại và duy trì (an trụ) ở đó trong một khoảng thời gian.

Bạn có thể so sánh trải nghiệm của trạng thái định tạm thời (*khanika samādhi*) với một hoạt động của thân, ví dụ như việc bước đi đâu đó: bạn có thể bước đi một lúc rồi ngừng lại nghỉ, và sau khi ngừng nghỉ lại bắt đầu bước đi cho đến lúc ngừng lại nghỉ lần nữa; mỗi lần ngừng-nghỉ là tĩnh-tại hoàn toàn, và đó chỉ là một sự ngừng nghỉ hay bất động tạm-thời của thân. Sau mỗi lần ngừng nghỉ trong một lúc, nó lại bắt đầu bước đi. Điều này cũng xảy ra tương tự trong tâm mỗi lần nó trải nghiệm một mức độ định tạm thời như vậy. (Định được một lúc lại hết định, rồi lại định một lúc, rồi mất định. Trạng thái định này mới chỉ là tạm thời, ngắn ngủi).

Nếu quý vị thực tập cách thiền chú tâm vào một đối tượng để làm tâm tĩnh lặng, và sau đó đạt đến một mức độ tĩnh lặng, lúc đó tâm được vững chắc trong một trạng thái định (*samādhi*), lúc đó đó vẫn còn những ít nhiều động vọng xảy ra trong tâm, thì trạng thái lúc đó được gọi là trạng thái cận định (*upacāra samādhi*). Trong cận định (*upacāra samādhi*) tâm vẫn còn chuyển động xung quanh ít nhiều. Sự chuyển động này xảy ra bên trong một số giới hạn, tâm không vượt ra khỏi những giới hạn đó. Những phạm vi giới hạn cái tâm chuyển động bên trong được xác định (tính) bằng mức độ vững chắc và ổn định của sự tập trung. Trải nghiệm này giống như ta cứ chuyển đổi giữa trạng thái tĩnh lặng và một ít hoạt động của tâm. Tâm được tĩnh lặng trong một lúc và hoạt động ít nhiều trong một lúc. Bên trong sự hoạt động đó vẫn có một mức độ tĩnh lặng và sự tập trung vẫn duy trì, nhưng tâm chưa hoàn toàn tĩnh tại hay hoàn toàn bất động. Nó vẫn còn một chút nghĩ và một chút lăng xăng. Giống như bạn cứ đi đi lại lại bên trong căn nhà. Tâm lăng xăng chút ít bên trong những giới hạn của sự tập trung của ta, nó không hề mất sự tỉnh giác và không hề bước ra khỏi cửa nhà, không rời xa khỏi đối tượng thiền. Sự chuyển động của tâm nằm bên trong giới hạn của những trạng thái lành thiện (*kusala*) của tâm. Nó không hề bị dính vào sự phóng tâm nào theo những trạng thái bất thiện (*akusala*) của tâm. Mọi ý nghĩ đều vẫn là thiện lành. Một khi tâm được tĩnh lặng, nó nhất thiết trải nghiệm những trạng thái tâm thiện lành trong từng giây khắc lúc đó. Trong suốt thời gian tâm được tập trung, nó chỉ trải nghiệm những trạng thái tâm thiện lành và qua từng mỗi khoảng khắc nó lắng tụ xuống đến một điểm tĩnh tại bất động hoàn toàn và nó hợp nhất thành một (nhất-điểm) với đối tượng thiền của nó.

Vậy đó, tâm vẫn trải nghiệm một số chuyển động, xung quanh đối tượng của nó. Nó vẫn còn lăng xăng ít

nhiều. Nó vẫn bị lăng xăng đây đó bên trong giới hạn của mức độ tập trung, nhưng không có gì nguy hại khởi sinh trong từ sự chuyển động đó, bởi tâm đang được tĩnh lặng trong trạng thái định (*samādhi*). Đây là cách sự phát triển tâm diễn ra trong tiến trình thiền tập.

Còn trong trạng thái định sâu (*appanā samādhi*), tâm tĩnh lặng và tĩnh tại đến một mức độ tinh lọc và thiện khéo nhất. Ngay cả khi ta trải nghiệm một cảm nhận tiếp chạm từ bên ngoài, ví dụ như âm thanh và cảm nhận của thân, thì thứ bên ngoài vẫn là thứ bên ngoài, và nó không thể quấy nhiễu tâm ta được. Ta có thể nghe âm thanh, nhưng nó không làm xao lãng sự tập trung của ta. Có sự nghe âm thanh, nhưng trải nghiệm thì như thể ta không nghe thấy gì. Có sự tỉnh giác về sự tiếp chạm đó, nhưng giống như ta không ý thức về nó vậy. Điều này là do ta buông bỏ. Tâm buông bỏ một cách tự động. Sự tập trung lúc này là rất sâu và vững chắc nên chúng ta có thể buông bỏ sự dính chấp cái cảm nhận tiếp chạm một cách hoàn toàn tự nhiên. Tâm có thể bị 'hút sâu' vào trạng thái này trong những khoảng thời gian lâu. Sau khi đã an trụ bên trong trong một khoảng thời gian thích hợp, nó lại rút ra. Nhiều lúc, ngay khi ta thoát ra khỏi một trạng thái định sâu [tầng thiền định], có thể có một hình ảnh [tâm ảnh, *nimitta*] về một điều nào đó của thân xuất hiện trong tâm. Có thể là một hình ảnh thể hiện một tính chất ghớm ghiếc của thân khởi sinh vào bên trong tâm thức. Khi tâm thoát ra khỏi trạng thái tinh lọc đó, hình ảnh về thân hiện thị lên trong tâm và mở-rộng ra bên trong tâm. Bất kỳ tính chất nào của thân cũng có thể xuất hiện dưới dạng tâm ảnh và tràn đầy trong con mắt của tâm tại thời điểm đó.

Những hình ảnh xuất hiện theo cách như vậy là cực kỳ rõ rệt và không thể lầm lẫn được. Chắc hẳn người thiền đang thực thụ trải nghiệm một trạng thái tĩnh lặng rất rất thâm sâu

thì chúng [tâm ảnh, *nimitta*] mới khởi sinh được. *Quý vị có thể nhìn thấy chúng một cách tuyệt đối rõ rệt, ngay cả khi mình đang nhắm mắt.* Nhưng nếu ta mở mắt ra thì ta không nhìn thấy chúng. Khi hai mắt nhắm và tâm được hút sâu trong định sâu (*samādhi*) thì ta có thể nhìn thấy những tâm ảnh một cách rõ ràng, y hệt như ta đang nhìn rõ vật gì ngay trước mắt bằng mắt thường đang mở. (Con mắt tâm nhìn rõ tâm ảnh như thiệt, nhìn rõ như mắt thường đang nhìn thứ gì trước mặt). Lúc này thậm chí ta có thể trải nghiệm toàn bộ chuyến tàu tâm thức chạy qua cái nơi mà trong từng giây khắc sự tỉnh giác của tâm được cố định vào những tâm ảnh [*nimitta*] biểu hiện những tính chất ghớm ghiếc của thân. Sự hiện thị của những tâm ảnh đó trong một cái tâm tĩnh lặng có thể trở thành một cơ sở để nhìn sâu [minh sát] vào tính chất vô thường của thân, cũng như để nhìn sâu vào bản chất dơ bẩn, ghớm ghiếc, và không hấp dẫn của thân, hoặc để nhìn sâu vào sự sự vô-ngã: sự hoàn toàn không có chủ thể, không có cái 'ta' hay một bản thể cố định nào bên trong thân này.

Khi những loại hiểu biết (tri kiến) đặc biệt này khởi sinh, chúng tạo cơ sở cho việc điều tra suy xét một cách thiện khéo và là nền tảng cho sự phát triển của trí tuệ minh sát thâm sâu. Rồi quý vị đưa loại trí tuệ minh sát đó vào ngay trong tâm và trái tim của mình. Khi quý vị càng làm như vậy, nó càng trở thành nhân để sự hiểu biết minh sát tự nó khởi sinh. Nhiều lúc, khi ta chuyển sang quán sát về những đề mục *asubha*[3][đề mục về sự dơ bẩn, gớm ghiếc và không đáng có của thân], những hình ảnh về những nét xấu xí ghớm ghiếc khác nhau của thân có thể hiện thị trong tâm một cách tự động. Những tâm ảnh này là rõ rệt hơn bất kỳ hình ảnh

---

[3] [*Asubha*: chỉ về tính chất dơ bẩn, ghớm ghiếc, không hấp dẫn của thân. Những tính chất thực này có thể được dùng làm đối tượng thiền để phát triển sự tĩnh lặng và trí tuệ của tâm].

nào mà bạn cố tưởng cố hình dung, và nó dẫn đến trí tuệ minh sát thâm sâu hơn và xuyên phá hơn nhiều so với loại trí tuệ mà chúng ta có được bằng những cách suy nghĩ suy lý hay nghiên cứu thông thường. Loại trí tuệ minh sát sáng rõ này có một tác động đập mạnh (nổi bật, làm sửng sờ) đến nỗi sự hoạt động của tâm bị đưa đến ngừng luôn, theo sau là trải nghiệm về một cảm nhận chán-bỏ rất sâu sắc. Trải nghiệm này rất rõ rệt và sắc nhọn bởi vì nó bắt nguồn từ một cái tâm hoàn toàn bình an. Việc điều tra suy xét ở bên trong một trạng thái tĩnh lặng, dẫn ta tới trí tuệ minh sát sáng rõ hơn và sáng rõ hơn, tâm dần dần trở nên bình an hơn khi nó càng dần bị hút sâu vào trong sự quán niệm suy xét đó (tức sự quán xét về tính chất ghớm ghiếc của thân). Khi trí tuệ minh sáng càng rõ sáng hơn và càng xác thực hơn, thì sự điều tra suy xét của nó càng tiến sâu hơn vào phần sâu hơn của tâm, và nó luôn luôn được hỗ trợ bởi sự tĩnh lặng của trạng thái định sâu (*samādhi*). Đây là chỗ tu tập nền tảng nghiệp (*kammatthāna*)[4]. Sự điều tra liên tục theo cách như vậy sẽ giúp ta lần lượt buông bỏ và cuối cùng tiêu diệt cái ảo tưởng thân kiến. Nó sẽ dẫn đến chấm dứt gông cùm nghi ngờ và sự không biết chắc về cái đống thịt này mà chúng ta gọi là thân, và buông bỏ luôn gông cùm thứ hai: sự dính chấp sai lầm vào những nghi luật, lễ nghi và tập tục.

---

[4] [*kammatthāna*: nền tảng của hành động, nền tảng của nghiệp, (HV) nghiệp xứ. *Kamma*: nghiệp, hành động; *atthāna*: nền tảng, (HV) xứ. Chữ này dùng để chỉ đối tượng thiền/đề mục thiền giúp người thiền đạt đến sự tĩnh lặng và trí tuệ. Từ này được dùng để chỉ toàn thể lối sống tu hành của một người tu để đạt đến định và tuệ.]

(Theo thiền sư Bhante Gunarantana, trong bốn mươi (40) nền tảng nghiệp (đối tượng/đề mục thiền), chỉ có mười (10) thứ là có thể dẫn người thiền đạt đến cận định (*upacāra samādhi*). Độc giả coi thêm quyển "*Con Đường Thiền Chỉ và Thiền Quán*" của dịch giả Pháp Thông, Chương II).

Ngay cả khi bệnh nặng, bệnh sốt rét hay bệnh nào khác ảnh hưởng làm lay chuyển cái thân, lúc này sự định tâm và trí tuệ của ta vẫn vững mạnh và bất thoái chuyển. Sự hiểu biết và trí tuệ của ta giúp ta phân biệt rõ rệt giữa tâm và thân – tâm là một hiện tượng, thân là một hiện tượng khác. Một khi ta đã nhìn thấy tâm và thân là hai thứ hoàn toàn riêng biệt một cách không thể chối cãi được thì có nghĩa sự tu tập trí tuệ của ta đã đưa ta đến điểm ở đó tâm nhìn thấy chắc chắn bản chất đích thực của thân.

Nhìn thấy thân đúng như nó thực là, nhìn thấy một cách rõ rệt và vượt trên nghi ngờ, nhìn thấy từ bên trong sự tĩnh lặng của định (*samādhi*), đưa tâm đến trải nghiệm một cảm giác mạnh mẽ về sự ngao-ngán và chán-bỏ (*nibbidā*). Sự quay lưng chán bỏ xuất phát từ cảm giác không còn tham thích và mê si (vào thân), cảm giác này khởi sinh là kết quả tự nhiên của việc nhìn thấy đường lối của mọi thứ (của thân) là gì. (Tức thân là luôn luôn đi đến già, xấu, bệnh, và chết). Sự chán-bỏ đó không phải phát khởi từ những trạng thái đời thường như sợ sệt, ghét bỏ, chán chê... Sự chán bỏ này không phải phát sinh từ những gốc rễ hay trạng thái tâm tiêu cực như vậy. Sự chán bỏ này là một sự quay-lưng mang tính chất tâm linh, và nó có tác động mạnh mẽ đến tâm hơn những sự chán chường, chán chê và ghét bỏ thông thường của người phàm tục (*puthujjana*). Thông thường, khi người phàm thường chán chường và chán ngán, họ dính vào trạng thái sân, ghét, bỏ, kháng cự, và tìm cách tránh né. Sự chán-bỏ bằng trí tuệ (*nibbidā*) thì không giống như vậy.

Cảm giác chán-chường-về-thế-giới tăng lên cùng trí tuệ dẫn đến sự buông bỏ, sự quay lưng, và sự từ bỏ này khởi sinh một cách tự nhiên từ việc điều tra và nhìn thấy sự thật của mọi thứ trên đời. Nó không còn dính chấp vào cảm giác hay ảo tưởng rằng có một cái 'ta' đang cố gắng điều khiển và

uốn ép mọi thứ theo những ý muốn của 'nó'. Thay vì vậy, ta buông bỏ với sự chấp nhận cách của mọi sự diễn ra theo tự nhiên của chúng. Sự rõ sáng của trí tuệ lúc nào rất mạnh mẽ nên ta không còn trải nghiệm một cảm giác nào về cái 'ta' phải chạy theo dòng chảy tham muốn của nó hoặc phải chịu khó khổ vì sự ràng buộc với 'nó'. Ba cái gông cùm [là thân kiến, nghi ngờ, và sự dính chấp mê tín vào những lễ nghi, tập tục cúng bái] thường có mặt bên dưới cái cách nhìn ta vẫn thường nhìn thế giới, giờ đây chúng không còn có thể che mờ ta nữa hoặc có thể làm chúng ta lầm lạc trong bước đường tu tập nữa. Lúc này chính là lúc chúng ta đã bước vào đoạn đầu của con đường (Nhập Lưu), với trí tuệ sáng rõ đầu tiên soi chiếu vào sự thật rốt ráo, và bắt đầu lót đường để đi đến trí tuệ cao sâu hơn nữa. Chúng ta có thể nói đây như là sự soi chiếu vào Tứ Diệu Đế. Bốn chân lý cao diệu phải được chứng ngộ bằng trí tuệ. Bất kỳ một tăng hay ni nào giác ngộ về bốn chân lý đó đều đã trải nghiệm trí tuệ như vậy để soi chiếu vào sự thật của mọi sự diễn ra như chúng là. Quý vị biết về khổ, biết về nguyên nhân khổ, biết về sự chấm dứt khổ và biết con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Sự hiểu biết về mỗi Diệu Đế phát khởi ở cùng một chỗ bên trong tâm này. Chúng cùng phát khởi và hòa hợp với nhau như những yếu tố (phần) của con đường Bát Thánh Đạo mà Phật đã dạy rằng nó (tức Bát Thánh Đạo) phải được chứng ngộ bên trong cái tâm. Khi những yếu tố (phần) của Bát Thánh Đạo hội tụ về tâm điểm của tâm này, chúng cắt lìa những sự nghi ngờ và sự không chắc chắn, tức làm cho quý vị không còn nghi ngờ về cách tu tập và con đường tu tập.

Trong tiến trình tu tập, thường quý vị phải trải qua những tình trạng khác nhau của tâm. Quý vị thường xuyên trải nghiệm những tham muốn làm này làm nọ, hoặc đi đây đi đó, hoặc cũng luôn như trải nghiệm những trạng thái buồn đau, thất vọng hay những trạng thái tham đắm, khoái

lạc – tất cả chúng là những kết quả của những nghiệp (hành động) trong quá khứ. Tất cả những nghiệp quả đang sục sôi ở bên trong tâm và nổi lên. Tuy vậy, đó chỉ là sản phẩm của những nghiệp cũ. Sau khi biết đó là kết quả của những nghiệp cũ, giờ quý vị không để bản thân mình tạo những nghiệp mới hay tạo thêm nghiệp từ những nghiệp cũ đó. Quý vị quán sát về sự khởi sinh và biến mất của các tình trạng (điều kiện). Những cái chưa khởi sinh thì vẫn còn chưa khởi sinh. Chữ 'khởi sinh' là chỉ về sự dính chấp (*upādāna*), đó là sự ràng buộc dính chấp rất khó khó phá bỏ của cái tâm. Qua thời gian tâm của quý vị đã bị dính kẹt và bị tạo tác bởi những dục vọng, ô nhiễm, những trạng thái, và những đặc tính của tâm mà quý vị trải nghiệm. Sau khi đã phát triển được trí tuệ, tâm quý vị sẽ không còn chạy theo hay dính kẹt vào những thói tâm cũ vốn bị tạo tác bởi những ô nhiễm và dục vọng trước đó. Lúc này diễn ra một sự tách ly tâm khỏi những thói tâm và phản ứng ô nhiễm đó. Tâm tách ly khỏi những thứ ô nhiễm.

Chúng ta có thể ví như dầu và nước đổ vô trong một cái chai. Mỗi chất lỏng có độ đậm đặc khác nhau, dù ở trong cùng một chai chúng vẫn tách ly nhau. Dầu không trộn lẫn với nước và ngược lại. Chúng vẫn là hai phần khác nhau trong chai. Cái chai như thế giới, và hai thứ ở trong vòng cái chai cũng giống như ta đang sống trong thế gian với trí tuệ rằng tâm là tách riêng khỏi những ô nhiễm. Như kiểu sống với bùn mà không dính mùi bùn tanh. Ta sống trong thế gian và theo những quy ước của thế gian, nhưng không dính mắc vào những quy ước đó. Khi đi ta nói ta di, khi đến ta nói ta đến, khi ta làm gì ta dùng những quy ước và ngôn ngữ của thế gian, nhưng ta và những quy ước đó giống như dầu và nước trong chai – không hòa lẫn với nhau. Chúng ta sống trong thế gian nhưng cùng lúc tách ly khỏi thế gian. Phật tự

mình biết rõ về sự thật. Phật là người hiểu biết thế gian, là một *lokavidū*.

Những cơ sở giác quan (*āyatana*, căn) là gì? Đó là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Sáu giác quan có mặt và hoạt động như trước giờ. Tai nghe âm thanh; mũi ngửi mùi hương, dù là mùi thơm hay mùi thối; lưỡi nếm mùi vị, dù là vị chua, ngọt, đắng, mặn, ngon , dở; thân cảm nhận sự nóng, sự lạnh, sự mềm, sự cứng; tâm nhận biết những đối tượng của tâm khởi sinh một cách tương tự như trước giờ. Các giác quan vẫn hoạt động như trước giờ. Chúng ta vẫn nhận biết những tác động giác quan theo cách y hệt trước giờ vẫn vậy. Không phải là sau khi tu tập có trí tuệ rồi thì mũi không còn ngửi thấy mùi gì hoặc lưỡi không còn nếm thấy vị gì hoặc tâm không còn cảm nhận thứ gì. Không phải vậy, tất cả các căn vẫn còn cảm giác theo cách của nó trước giờ.

Khả năng cảm nhận thế hiới thông qua các giác quan vẫn nhanh nhạy như trước giờ, cũng nhanh nhạy y hệt như trước khi tu tập trí tuệ, chỉ khác lúc này là phản ứng của tâm đối với những tác động giác quan là chỉ đơn thuần nhìn chúng như "chỉ là như vậy"—chỉ biết chúng là như vậy thôi. Tâm không còn dính vào những phản ứng cố hữu như trước kia, và không làm bất cứ điều gì khi trải nghiệm những đối tượng giác quan đó. Tâm chỉ biết chúng là vậy. Và buông bỏ. Tâm biết rõ mình đang buông bỏ. Khi quý vị đã đạt được trí tuệ soi chiếu vào bản chất đích thực của Giáo Pháp, nó tự động xảy ra sự buông-bỏ đó. (Giống như ta đã biết 'tẩy' con khỉ thực sự là gì thì tự nhiên ta không còn để ý hay phản ứng này nọ với những trò khỉ trước mắt, dù nó có múa may, phá phách, trêu chọc). Tức là đã có sự hiểu biết rồi mới có sự buông bỏ. Vì hiểu biết nên tự nhiên buông bỏ. Vì có trí tuệ nên chúng ta buông-bỏ mọi thứ như chúng là. Sự hiểu biết của trí tuệ không dẫn đến dính mắc hay ràng buộc; nó không

làm tăng sự khổ của chúng ta. Trí tuệ đích thực nhìn thấy Sự Thật thì dẫn đến sự buông-bỏ. Quý vị biết rõ sự dính chấp nào là nguyên nhân gây ra khổ, thì quý vị buông bỏ sự dính chấp đó. Một khi quý vị có trí tuệ thì tâm sẽ buông bỏ. Nó sẽ buông bỏ những thứ mà trước đây nó cứ nắm giữ.

Một cách khác để mô tả chỗ này là từ giờ quý vị không còn phải mò mẫm hay dò dẫm trong việc tu tập của mình. Quý vị không còn phải 'tu mù tu mò' và cứ dính vào những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, cảm nhận thân hay những đối tượng của tâm. Sự trải nghiệm những đối tượng giác quan thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm không còn kích thích phản ứng và làm động vọng của tâm như trước kia; trước kia tâm cứ tìm đủ cách dính theo những đối tượng giác quan hoặc phóng tâm, phản ứng, nặng nhẹ, thêm bớt này nọ với những đối tượng đó. Bây giờ đã có hiểu biết và trí tuệ thì tâm không còn tạo tác này nọ khi tiếp xúc và trải nghiệm với những đối tượng đó nữa. Khi sự tiếp xúc xảy ra, tâm buông bỏ ngay một cách tự động. Tâm dẹp bỏ ngay trải nghiệm đó. (Giống như ta chẳng màng để ý gì đến con khỉ đang chạy nhảy trước mắt ta, vì ta đã quá hiểu biết cái trò khỉ). Điều này có nghĩa là nếu ta bị lôi cuốn vào thứ gì, ta trải nghiệm sự lôi cuốn đó trong tâm nhưng ta không dính theo hay bám giữ cái trải nghiệm đó. Nếu như ta có một phản ứng bực bội (ví dụ như với con khỉ trước mặt), thì đó chỉ là một sự sân khởi lên trong tâm và chỉ là vậy thôi: không có một cảm nhận nào về cái 'ta' khởi sinh để dính chấp theo cái trải nghiệm sân đó. (Dù ta trải nghiệm sự sướng hay sự khổ, ta buông bỏ nó; dù ta trải nghiệm sự thích hay không thích, ta buông bỏ nó ngay: ta không dính theo nó). Nói cách khác, cái tâm biết cách buông bỏ; nó biết cách dẹp bỏ mọi thứ qua một bên. Vì sao tâm có khả năng buông bỏ và xả bỏ mọi thứ (trải nghiệm) như vậy? Bởi do đã có mặt trí tuệ; khi có mặt trí tuệ có nghĩa là quý vị có thể nhìn thấy những hệ quả nguy hại

nếu ta dính chấp theo tất cả những trạng thái này nọ của tâm.

Lúc này, khi quý vị nhìn các hình sắc, tâm không bị động vọng; khi quý vị nghe âm thanh, tâm không bị quấy nhiễu. Tâm không chủ động chạy theo hay kháng cự bất kỳ trải nghiệm nào mà nó trải nghiệm. Đối với tất cả mọi tiếp xúc giác quan, dù là thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay tâm, tâm không dính theo hay phản ứng với bất cứ sự tiếp xúc nào mà nó trải nghiệm. Dù ý nghĩ nào khởi sinh trong tâm cũng không làm ta động vọng. Giờ ta có khả năng buông bỏ nó. Ta có thể nhận thức thứ gì đó là sướng, nhưng ta không dính theo nhận thức đó hay coi nó là điều gì đáng dính líu – nó chỉ là một trạng thái của tâm, ta chỉ quan sát chứ không thèm dính theo. Đây là cái Đức Phật đã diễn tả là sự trải nghiệm những đối tượng giác quan "như chúng chỉ là như vậy". (Ta chỉ trải nghiệm đối tượng giác quan chỉ như là đối tượng giác quan, ta trải nghiệm mọi thứ đúng như nó thực là, và biết nó chỉ đơn thuần là một trải nghiệm). Các cơ sở giác quan vẫn hoạt động và vẫn trải nghiệm những đối tượng giác quan, nhưng không có tiến trình dính chấp nào kích thích sự động vọng này nọ trong tâm. Không có sự tác động nào của tâm xảy ra theo nghĩa có một cái 'ta' chuyển động từ chỗ này sang chỗ nọ, hoặc từ chỗ nọ về chỗ này. Sự tiếp xúc giác quan vẫn xảy ra giữa sáu cơ sở giác quan như trước giờ, nhưng tâm không 'để tâm' hay 'thiên vị' gì, không bị dính vào những trạng thái thích hay không thích, không tham hay sân đối với những sự tiếp xúc đó. Ta đã biết được cách buông-bỏ. *Có sự tỉnh giác về sự tiếp xúc giác quan và theo sau đó là sự buông bỏ. Ta buông bỏ với sự tỉnh giác và duy trì sự tỉnh giác đó sau khi buông bỏ*. Đây là cách tiến trình trí tuệ diễn ra. Mọi góc độ và mọi khía cạnh của cái tâm và sự trải nghiệm của nó trở thành phần chính của việc tu tập.

Đây là cách tâm đã được ảnh hưởng và hình thành trong tiến trình tu tập của quý vị. Rõ ràng là tâm đã thay đổi và nó không còn phàm thường giống như trước kia. Nó không còn đối đãi hành xử theo cách mà ta thường làm trước kia. Ta không còn tạo tác ra một cái 'ta' cái 'ngã' nào từ những trải nghiệm hay khi trải nghiệm thứ gì. Ví dụ, khi quý vị trải nghiệm cái chết của mẹ, của cha, hay của một người thân nào đó, nếu lúc đó tâm quý vị vẫn vững chắc trong việc tu tập sự tĩnh lặng (định) và trí tuệ, và quý vị có khả năng suy xét một cách khôn khéo về điều đã xảy ra, thì quý vị sẽ không tạo khổ đau cho mình từ sự việc (đáng đau buồn) đó. Thay vì cảm thấy hoảng hốt, bị sốc, hay đau đớn ngất xỉu với tin buồn đó, quý vị chỉ còn có cảm giác buồn thương (cho cái thân phận kiếp người), và cảm giác chán bỏ (đối với thế giới này); cảm giác chán-bỏ này khởi sinh từ việc biết suy xét quán chiếu một cách khôn khéo (về lẽ-thật của sự sống và sự vô thường của mọi thứ trên đời). Rồi quý vị tỉnh giác biết rõ về trải nghiệm đó khi nghe tin buồn—biết rõ và buông bỏ luôn. Hiểu biết rõ cái lẽ thật vô thường sinh diệt, và rồi dẹp bỏ qua nỗi u sầu đó một bên. Quý vị buông bỏ mà không khởi tạo thêm khổ đau cho mình. Điều này là do quý vị đã hiểu biết rõ điều gì làm khổ khởi sinh. Khi gặp phải khổ, quý vị ý thức tỉnh giác về sự khổ đó. Ngay khi nếm trải sự khổ, quý vị liền hỏi chính mình: khổ có từ đâu vậy? Khổ có nguyên nhân của nó, và rằng sự ràng buộc dính chấp vẫn còn có mặt trong tâm. Do vậy quý vị phải dẹp bỏ ngay sự dính chấp đó. Tất cả mọi sự khổ đều từ nguyên nhân. Sau khi tạo ra nguyên nhân, quý vị phải biết dẹp bỏ nó. Dẹp bỏ nó bằng sự khôn khéo. Quý vị dẹp bỏ nó thông qua sự minh sát soi chiếu, có nghĩa là trí tuệ. Quý vị không thể buông bỏ với một sự ngu mờ. Cách buông bỏ là như vậy đó.

Sự điều tra và phát triển trí tuệ minh sát soi rọi vào Sự Thật (Giáo Pháp) giúp làm khởi sinh một sự bình an sâu sắc

này trong tâm. Sau khi đã đạt đến trí tuệ minh sát rõ sáng và soi chiếu như vậy thì có nghĩa trí tuệ đó sẽ luôn luôn được duy trì suốt mọi lúc mọi nơi, cho dù quý vị đang nhắm mắt ngồi thiền hay đang mở mắt làm gì. Dù quý vị có đang ngồi trên chiếu thiền hay đang làm gì ở ngoài, thì trí tuệ minh sát đó vẫn luôn duy trì có mặt. Khi quý vị đã có được sự chánh niệm vững chắc 'về tâm trong tâm', quý vị sẽ không quên chính mình. Dù đang đứng, đang ngồi, đang đi, hay đang nằm, sự tỉnh giác bên-trong đó giúp ta không thể mất sự chánh niệm. Đó là một trạng thái tỉnh giác phòng hộ ta không quên chính mình. Sự chánh niệm trở nên rất rất mạnh mẽ nên nó tự-duy-trì nó đến một mức độ nó trở thành tự nhiên có mặt trong tâm theo cách như vậy. Đây là những thành quả của việc huấn luyện và tu dưỡng cái tâm và đây chính là lúc ta đã vượt qua mọi sự nghi ngờ. Quý vị không còn những nghi ngờ về tương lai; quý vị không còn những nghi ngờ về quá khứ, và do vậy cũng không còn nghi ngờ gì về hiện tại. Dĩ nhiên quý vị vẫn còn sự tỉnh giác biết rõ thứ gì thuộc quá khứ, hay hiện tại, hay tương lai. Quý vị tỉnh giác biết rõ về thời gian, về sự hiện hữu của thời gian. Có thực tại của quá khứ, thực tại của hiện tại, và thực tại của tương lai, nhưng quý vị không còn lo âu lo lắng về chúng nữa.

Vì sao quý vị không còn lo lắng lo âu về những thực tại đó? Bởi tất cả những trong quá khứ thì đã xảy ra, lo cũng ích gì. Quá khứ thì đã qua rồi. Còn hiện tại là kết quả của những nhân trong quá khứ (theo luật nhân quả và nghiệp quả); ví dụ như ta không thấy đói ngay bây giờ là vì khi trước đây ta đã ăn rồi. Sự không đói bụng trong hiện tại là kết quả của sự ăn trước đây. Nếu ta hiểu biết sự trải nghiệm của mình trong hiện tại, thì ta có thể hiểu biết quá khứ. Ăn là nhân quá khứ, kết quả hiện tại là ta thấy đủ năng lượng và không đói, và điều này cung cấp nguyên nhân để ta có thể hoạt động và làm việc trong tương lai. Quá khứ, hiện tại, và

tương lai được nhìn thấy như là một và như nhau. Đức Phật gọi đây là *eko dhammo* – sự hợp-nhất của Giáo Pháp. Đó không phải là những thứ khác nhau; đó chỉ có vậy, đó chỉ là vậy. Khi ta nhìn thấy hiện tại, ta nhìn thấy tương lai. Bằng cách hiểu biết hiện tại, ta hiểu biết quá khứ. Quá khứ, hiện tại và tương lai kết thành một chuỗi những nhân-quả liên tục, và như vậy chúng trôi chảy liên tục và liên tục từ thời này qua thời khác. Có những nguyên nhân trong quá khứ tạo kết quả trong hiện tại, và những kết quả trong hiện tại tạo nguyên nhân cho tương lai. Tiến trình nhân-quả cũng diễn ra tương tự trong sự tu tập của chúng ta. Việc tu tập đúng đắn tạo kết quả là cái tâm được tĩnh lặng (đạt định) và trí tuệ; và những định và tuệ này tạo cho tâm này khôn khéo hơn và thiện xảo hơn, và bình an hơn.

Tâm đã hoàn toàn vượt qua sự nghi ngờ. Quý vị không bao giờ còn không chắc hay còn đoán mò về bất cứ điều gì. Không còn nghi ngờ có nghĩa là quý vị không còn phải 'tu thử, tu mò, hay dò tìm cảm giác' coi mình sẽ ra sao trong khi tu tập. Giờ thì quý vị có thể sống và làm đúng theo lẽ của tự nhiên, đó là kết quả của việc tu tập. Đó là đạo quả, nguyên nhân là sự tu tập đúng đắn. Sống và làm như vậy là sống trong thế giới một cách bình an. Quý vị có thể tìm thấy sự bình an bên trong những thứ không bình an. Điều đó có nghĩa là quý vị có thể sống trọn đầy trong thế giới này. Quý vị có thể sống trong thế giới mà không tạo ra vấn đề khó khổ gì. Phật đã sống trong thế gian này và có thể tìm thấy sự bình an thực sự của tâm ngay trong thế gian này. Là những người tu tập theo Giáo Pháp, quý vị cũng nên học cách làm được như vậy. Đừng để lạc lối hay dính theo những nhận thức (tưởng), coi mọi thứ là này là nọ, là như vầy như vậy. Đừng dính chấp, đừng dính theo hoặc coi trọng những nhận thức vẫn còn chưa rõ ràng và còn mù mờ. (Những nhận thức chỉ đơn thuần là những tâm-tưởng của cái 'ta' mà thôi, không

phải là đúng chúng thực là). Hễ khi nào tâm bị quấy động, hãy điều tra và quán sát nguyên nhân. Khi ta không còn tạo ra sự khổ nào từ mọi sự, thì ta sẽ được thư thái bình an. Khi không còn thứ gì tạo nên sự động vọng trong tâm, ta luôn được bình tâm buông xả. Đó là, quý vị có thể tu tập một cách bình thường với một sự buông xả trong tâm nhờ sự có mặt của chánh niệm và sự tỉnh giác thường-trực. Quý vị duy trì một cảm nhận tự chủ và cân bằng. Nếu có thứ gì khởi sinh và có mặt trong tâm, quý vị lập tức bắt lấy nó để điều tra và quán xét một cách thấu đáo về nó. Nếu có trí tuệ minh sát ngay lúc đó, quý vị có thể soi chiếu vào vấn đề đó bằng sự khôn khéo và ngăn không cho nó tạo ra khổ trong tâm. Nếu lúc đó không có đủ trí tuệ minh sát để soi chiếu, quý vị cứ tạm buông bỏ vấn đề đó bằng cách tập trung vào thiền định (*samatha*) và không cho tâm dính vấn đề đó. Rồi lúc nào sau đó chắc chắn trí tuệ minh sát của quý vị sẽ đủ mạnh mẽ để soi chiếu vào vấn đề đó; bởi vì việc tu của quý vị là hướng tới đó: trước sau gì cũng phát triển một trí tuệ minh sát đủ mạnh để xuyên thấu mọi vấn đề vẫn còn là nguyên ngân gây ra khổ và dính chấp.

Rốt cuộc rốt ráo, tâm phải nỗ lực để đấu tranh và vượt qua những phản ứng do kích thích của các đối tượng giác quan và những trạng thái tâm mà ta trải nghiệm. Tâm phải làm việc siêng năng với từng mỗi đối tượng mà nó tiếp xúc. Tất cả sáu cơ sở giác quan và các đối tượng bên ngoài của chúng đều hội tụ về trong tâm. Chỉ bằng cách hội-chiếu sự tỉnh giác vào trong tâm này, quý vị sẽ đạt tới sự hiểu biết và trí tuệ nhìn thấy rõ về mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm, và các đối tượng tâm đúng thực như chúng là. Tâm đã có sẵn ngay đó, nên điều quan trọng là phải biết điều tra quán sát ngay tâm-điểm của cái tâm. Càng điều tra quán sát về cái tâm, trí tuệ càng được rõ sáng, minh sát và thâm sâu. Đây là điều tôi nhấn mạnh khi chỉ dạy, bởi nếu hiểu được chỗ này là rất rất

diệu dụng cho việc tu tập. Thói thường, khi ta trải nghiệm tiếp xúc giác quan và tiếp nhận tác động của các đối tượng khác nhau, tâm lập tức phản ứng này nọ với những đối tượng đó, nó luôn phản ứng thích hay không thích, tham hay sân. Đó là sự xảy ra trong cái tâm còn chưa giác ngộ. Tâm luôn chạy theo những trạng thái tốt và kháng cự những trạng thái tốt mỗi khi nó gặp những kích thích bên ngoài. Tất cả tâm của người phàm đều là vậy.

Còn ở đây, quý vị tập xem xét cái tâm với một sự chủ-tâm vững chắc và không lay chuyển. Khi quý vị trải nghiệm các đối đối tượng khác nhau thông qua chỗ các giác quan, quý vị đừng để cho tâm bị phóng tâm theo các đối tượng đó. Đừng để bị dính vào những ý nghĩ ô nhiễm - quý vị đang tu tập trí tuệ minh sát (*vipassanā*) và đang dựa vào trí minh sát khôn khéo đó để điều tra tất cả các đối tượng giác quan. Phương cách thiền minh sát (*vipassanā*) là để phát triển trí tuệ. Tu tập với những đối tượng/đề mục khác nhau của thiền định (*samatha*) – dù đề mục đó là một chữ như chữ *Buddho* [Đức Phật], chữ *Dhammo* [Giáo Pháp], chữ *Sangho* [Tăng đoàn], hoặc có thể tu tập sự chú tâm chánh-niệm vào đối tượng hơi-thở - tất cả đều để dẫn đến kết quả chung là tâm được đạt định, tức tâm được tĩnh lặng và vững chắc trong trạng thái định (*samādhi*). Trong thiền định, quý vị tập trung sự tỉnh giác vào một đối tượng duy-nhất và tạm thời buông bỏ tất cả mọi thứ khác.

Còn tu tập thiền minh sát (*vipassanā*) thì cũng tương tự như cách đó, bởi người tu cũng dùng một sự quán-chiếu là "*đừng tin nó*" ngay khi người tu tiếp xúc với các đối tượng giác quan. Khi tu tập thiền minh sát, ta không để cho bất kỳ đối tượng giác quan nào che mờ ta hay dẫn lừa ta. Ta tỉnh-giác nhìn thấy từng đối tượng ngay khi nó hội tụ về trong tâm, dù đối tượng đó được trải nghiệm qua mắt, mũi, lưỡi,

thân hay tâm; rồi ta quán chiếu ngay: "*đừng tin nó*"; chúng ta dùng câu này gần như là một đối tượng thiền vậy. Cứ lặp lại lặp lại câu đó, như một câu chú, câu niệm vậy. Khi có một đối tượng, lập tức nhắc mình: "*đừng tin nó*" để không bị nó che mờ hay dẫn lừa mình. Làm vậy thì mỗi đối tượngđều trở thành một nguồn trí tuệ minh sát của ta. Quý vị dùng cái tâm đã vững chắc trong trạng thái định (*samādhi*) để điều tra quán xét về bản chất vô-thường của từng mỗi đối tượng. Ngay mỗi giây khắc tiếp xúc giác quan, quý vị quán chiếu rằng: "*Nó không chắc chắn*", hoặc "*Thứ này là vô thường*". Nếu ta bị che mờ và bị dính theo đối tượng mình trải nghiệm thì điều đó sinh ra khổ, bởi vì tất cả mọi thứ (mọi hiện tượng, mọi pháp, *dhammas*) đều là vô ngã (*anattā*). Nếu ta cứ dính theo những thứ vô ngã và nhận lầm nó là cái 'ta', thì nó sẽ tự động trở thành nguyên nhân của khổ và phiền não. Điều này là do ta đã dính theo những nhận thức (tâm tưởng) sai lầm của mình.

Phải liên tục và liên tục quán xét sự thật, lặp đi lặp lại cho đến ki quý vị hiểu rõ rằng tất cả mọi đối tượng giác quan đều không có một chủ thể, không có một cái ngã nào hết, chúng chẳng là 'ai' hay là 'cái gì' cả. Chúng không phụ thuộc về cái 'ta' nào cả. Vậy tại sao chúng ta cứ nhận chúng là cái 'ta' hay thuộc về cái 'ta'? Đây là chỗ quý vị cần phải nỗ lực suy xét quán chiếu sự-thật. Chúng không thực sự là 'ta'. Chúng không thuộc về ta. Tại sao chúng ta cứ nhận lầm chúng là cái 'ta'? Không có đối tượng giác quan nào có thể được coi là 'ta' cả, theo ý nghĩa rốt ráo tột cùng. Vậy tại sao chúng cứ che mờ ta, làm cho ta nhận lầm chúng là cái 'ta'. Về mặt sự thật không bao giờ là vậy. Tất cả những đối tượng giác quan là vô thường, vậy tại sao chúng ta coi chúng là thứ thường hằng? Chúng che mắt chúng ta, ta lừa dẫn chúng ta rất tài tình. Thân vốn ghớm ghiếc và không đẹp đẽ, vậy tại sao chúng ta cứ coi thân là đẹp đẽ và hấp dẫn? Đây là những

sự thật rốt ráo rõ rệt: (i) sự không đẹp đẽ và ghớm ghiếc của thân, (ii) tính vô thường, và (iii) tính vô ngã bên trong tất cả mọi thứ tạo tác trên đời – những sự thật này đã quá rõ ràng, chúng ta đã điều tra, quán xét, và cuối cùng nhận ra những sự thật đó, chúng ta nhìn thấy cái mà chúng ta gọi là 'thế giới' thực chất thực ra là gì: thế giới thực ra chỉ là sự ngu mờ (vô minh) được tạo ra từ những cách nhìn sai lầm (tà kiến) mà thôi.

Quý vị chỉ cần dùng thiền minh sát để điều tra quán xét về ba đặc tính đó, để soi chiếu vào bản chất đích thực của các hiện tượng, không cần thiết phải làm cách gì đặc biệt. Không cần thiết phải đi về các cực đoan. Không cần phải làm khó bản thân mình. Chỉ cần tập trung sự tỉnh-giác một cách trực tiếp, cứ như ta đang ngồi và tiếp từng vị khách *đang* đi qua bàn tiếp tân. Nơi tiếp tân chỉ có một cái ghế, vì vậy vị khách tiếp theo không thể đến ngồi. Chỉ có những vị khách lần lượt đi vào, và ta nhận biết ngay từng vị khách *đang* bước vào. Dù có hai, ba, hay nhiều vị khác đang cùng đi vào, ta cũng lập tức biết ngay họ là những ai, bởi họ không ngồi lẫn lộn ở đâu cả. Ta đã chiếm cái ghế ngồi duy nhất, do vậy từng mỗi vị khách đi vào ta nhìn thấy rõ ràng, và họ không thể ở đó lâu được, mà phải đi vào bên trong vì ngay chỗ tiếp tân không có ghế nào khác để họ ngồi.

Ta có thể quan sát lần lượt các vị khách, vì họ chỉ đi vào và đi qua ta chứ không có ghế để ngồi đứng lẫn lộn. Tương tự, quý vị hãy cố định sự tỉnh-giác vào việc quán xét ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã, và duy trì sự chú tâm vào sự quán xét này, không để sự chú tâm đi lạc chỗ khác. Cái trí tuệ nhìn thấy rõ bản chất luôn biến-đổi, bất-toại-nguyện, và vô-chủ-thể [vô thường, khổ, vô ngã] của tất cả mọi hiện tượng sẽ dần dần rõ ràng hơn, minh bạch hơn và toàn diện hơn. Sự hiểu biết của quý vị sẽ thâm sâu hơn. Sự rõ

sáng đó của trí tuệ dẫn đến loại bình an thấm nhuần sâu sắc hơn trong trái tim quý vị, nó sâu sắc hơn cả loại bình an mà quý vị có thể có được trong trạng thái thiền định (*samatha*). Chính sự rõ-sáng và sự đầy-đủ của trí tuệ minh sát này khi soi chiếu vào bản chất của tất cả mọi sự sẽ có một tác động thanh-lọc lên cái tâm. Trí tuệ khởi sinh là kết quả của sự minh sát thâm sâu và rõ sáng như pha lê, chính sự minh sát đó là nhân tố làm thanh-lọc cái tâm.

Nhờ việc liên tục quán sát và quán xét về sự thật, qua thời gian những cách nhìn của quý vị thay đổi, và những gì trước kia mình nhận lầm là 'hấp dẫn, đẹp đẽ' đã chuyển thành sự thật "không hấp dẫn và ghớm ghiếc"; tính không hấp dẫn và ghớm ghiếc của thân lúc này đã được nhìn thấy rõ ràng. Quý vị cứ điều tra mọi thứ để coi chúng có thiệt là thường hằng hay là luôn luôn biến đổi. Trước hết, cứ nghi nhận và tâm niệm giáo lý: "tất cả mọi thứ đều vô thường", nhưng sau đó quý vị sẽ tự mình nhận thấy điều đó từ chính sự điều tra quán xét của mình. Đây chính là chỗ-ngồi quý vị ngồi để tiếp nhận và quan sát những vị khách đến. Đâu còn chỗ nào khác để tu tập cái trí tuệ minh sát. Quý vị phải ngồi trụ ngay cái chỗ này – đó là cái ghế-ngồi duy nhất trong phòng. Khi những vị khách tiến vào phòng tiếp tân, quý vị dễ dàng quan sát sự có mặt và những hành vi của họ, bởi họ không thể ngồi xuống đâu hết; cuối cùng quý vị ngồi một chỗ nhìn thấy tất cả mọi người đến đi. Nói cách khác, quý vị đi tới hiểu biết rõ ràng và minh bạch về bản tính "vô thường, khổ, và vô ngã" của tất cả mọi hiện tượng đến đi, và sự minh sát này thực sự không thể chối cãi được và thực sự rất vững chắc trong tâm quý vị; đây là lúc chấm dứt tất cả mọi sự nghi ngờ, chấm dứt mọi sự không chắc chắn về bản chất đích thực của mọi thứ trên đời. Quý vị cũng biết chắc rằng không có cách nào khác để quý vị có thể nhìn thấy sự trải nghiệm. Đây là sự chứng ngộ Giáo Pháp ở mức độ thâm sâu nhất. Rốt

cuộc, sự thiền của chúng ta có nghĩa là *"duy-trì cái sự-biết"*, theo sau đó là sự *"buông-bỏ liên tục"* mỗi khi ta trải nghiệm những đối tượng giác quan thông qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Việc thiền tập chỉ liên quan đến hai việc chính như vậy mà thôi, và không cần phải làm gì khác đâu, không cần phải thiền kiểu gì khác đâu.

Điều quan trọng là phải luôn nỗ lực tu để phát triển cái trí tuệ minh sát bằng cách điều tra suy xét về ba đặc tính đó. (Lý tu chỗ này là vậy!). Mọi thứ đều có thể trở thành nhân giúp khởi sinh trí tuệ, và trí tuệ minh sát đó có thể tiêu diệt hoàn toàn mọi dạng ô nhiễm và dính chấp. (Mục tiêu tu chỗ này là vậy!). Đó là kết quả của việc tu tuệ minh sát (*vipassanā*). Nhưng quý vị đừng nên cho rằng mọi thứ đều phát sinh từ trí tuệ minh sát. Nhiều lúc chúng ta vẫn đang làm những thứ theo tham dục của mình. Nếu quý vị thiền tập theo những tham muốn của mình thì quý vị sẽ chỉ tu tập vào những ngày mình thấy hứng thấy khỏe, còn những ngày không thấy hứng không thấy khỏe thì quý vị không muốn tu, chỉ muốn nằm lỳ ra đó. Điều đó được gọi là tu theo tác động của những ô nhiễm. Điều đó có nghĩa là quý vị không thực có năng-lực tu trong tâm mà chỉ tu tùy theo ý muốn của mình.

Khi tâm đã bắt kịp Giáo Pháp thì lúc đó không còn người siêng, người biếng nữa. Lười hay siêng chỉ là cách tâm bị tạo tác. Việc tu tuệ minh sát sẽ luôn trôi chảy một cách tự động chứ không phải do siêng hay lười. Đó là một trạng thái tự duy trì của tâm nhờ chính năng lượng của nó. Khi tâm đã hiểu rõ ba đặc tính đó, có nghĩa là ta không cần phải là cái 'người làm' cái việc thiền tập đó nữa. Quý vị có thể nói rằng: ta giống như đã hoàn thành mọi việc và việc duy nhất còn lại là ta cứ để yên cho mọi thứ diễn ra như chúng là, và ta chỉ ngồi quan sát cái tâm của mình. Lúc này ta không cần phải là cái 'người làm' đang làm này làm nọ gì nữa. Lúc này vẫn còn

hoạt động của tâm đang diễn ra—tức quý vị vẫn còn trải nghiệm những tiếp xúc dễ chịu và khó chịu từ các giác quan theo nguyên lý tích lũy nghiệp của mình—nhưng quý vị chỉ ngồi nhìn nó "*chỉ là vậy thôi*" và buông bỏ hoàn toàn sự dính chấp [cảm nhận, ý tưởng] về một cái 'ta'.

Đến lúc này quý vị không còn tạo tác một cái 'ta' nào nữa, và do vậy không tạo ra sự khổ nào. Tất cả những đối tượng giác quan và những trạng thái quý vị trải nghiệm cuối cùng chỉ là những thứ như nhau trong cái tâm. Tất cả mọi hiện tượng thuộc thân và thuộc tâm mà quý vị quan sát đều có cùng bản chất như mọi thứ khác, cùng có những bản chất cố hữu—[Vô thường, khổ, và vô ngã]. Tất cả mọi thứ mọi sự đều trở nên như một và như nhau. Trí tuệ của quý vị cần phải phát triển đến mức đó thì mọi sự nghi ngờ mới chấm dứt trong tâm.

Khi quý vị bắt đầu thiền tập, hình như tất cả đều chỉ lo nghi ngờ và đoán này đoán nọ về mọi thứ. Tâm luôn dao động và động vọng. Quý vị ngồi cả ngày cứ bị kích hoạt, bị dính tâm hoặc phóng tâm theo ý này ý nọ. Quý vị luôn có những nghi ngờ vào những lúc kết thúc thiền tập. Tại sao vậy? Đó là do sự không kiên nhẫn. Quý vị cứ muốn thấy tất cả mọi câu trả lời càng nhanh càng tốt. Quý vị muốn có trí tuệ minh sát nhanh chóng mà không cần phải tu tập gì nhiều. Quý vị muốn biết sự thật bản chất của mọi thứ của thế gian, nhưng sự muốn đó quá mạnh nên cái tham muốn đó lấn át cả cái trí tuệ. Vì lẽ đó, việc tu phải tu tiến theo từng bước. Mỗi lần một bước, mỗi giai đoạn một bước. Đầu tiên quý vị phải bỏ ra nhiều nỗ lực kiên trì. Quý vị cũng cần phải có trợ lực từ những thiện nghiệp trong quá khứ và từ sự phát

triển mười phẩm hạnh hoàn thiện (tức mười ba-la-mật, *pāramī*) trong quá khứ.[5]

Dồn nỗ lực để tu tập cái tâm. Đừng dính vào ý muốn mau chứng đắc; điều đó chỉ dắt quý vị đến mau thất vọng và mau chán trong khi trí tuệ thì đến chậm hơn. Giục tốc bất đạt. Đâu phải chỉ trong phút chốc ta chứng được một loại trạng thái vĩnh hằng không còn sướng khổ, đúng không? Đừng để ý tâm kỳ vọng điều gì. Ngay lúc quý vị trải nghiệm sướng và khổ do tâm tiếp xúc với các đối tượng giác quan, quý vị vẫn đâu biết mình tu tập được tới đâu rồi. Nhưng chỉ trong phút chốc, những trạng thái sướng khổ đó cũng biến mất trong tâm. Thực ra, sự tiếp xúc đó có thể rất có ích, bởi nó nhắc nhở quý vị luôn xem xét trải nghiệm của mình. Quý vị cần phải biết những phản ứng nào xảy ra trong tâm khi mình trải nghiệm những đối tượng giác quan, trải nghiệm những ý nghĩ và những nhận thức. Quý vị nhận thức rõ cả hai trường hợp: có khi chúng kích động và tạo khổ trong tâm, và có khi chúng chẳng thể nào động đến cái tâm. Một số người thiền chỉ muốn có trí tuệ nhìn vào cách tâm bị những đối tượng dễ chịu tác động; họ chỉ muốn điều tra quán xét những trạng thái dễ chịu. Nhưng cách đó chẳng bao giờ đạt đến trí tuệ thực thụ. Cách đó không phải khôn ngoan. Thực ra, quý vị cần nên quán xét điều gì xảy đến ngay khi mình trải nghiệm những tiếp xúc khó chịu. Quý vị cần biết các trải nghiệm đó tác động lên tâm ra sao. Rốt cuộc, đó mới là cách tu tập cái tâm.

Điều quan trọng nữa là: khi trải nghiệm nào xảy đến thì tu tập nó, quý vị không cần phải đi tìm những trải nghiệm quá khứ và những ký ức tích góp từ bên ngoài, bởi chính trải nghiệm của mình mới là quan trọng. *Cách duy nhất*

---

[5] [Mười sự *ba-la-mật* tâm linh cần phải hoàn thiện là: Bố thí, giữ giới, từ bỏ, trí tuệ, nỗ lực, kiên nhẫn, chân thật, quyết định, từ ái, buông xả.]

để thực sự chấm dứt những nghi ngờ và phỏng đoán là phải tu tập và tu tập đến lúc tự mình có thể nhìn thấy kết quả một cách rõ ràng cho chính mình. Đây là điều quan trọng nhất trong tất cả mọi điều. Học từ các sư thầy là bước căn bản cần có ban đầu để bắt đầu tu tập. Đây là sự trợ giúp quý giá để cho mình chuyển từ việc lắng nghe sang việc tự mình tu tập và trải nghiệm. Quý vị phải xem xét những giáo lý mà mình đã nghe; xem xét bằng cách nào?, bằng cách tự mình tu tập cho đến khi mình đạt đến sự thấy biết rằng giáo lý đó là đúng. Tự mình tu và thấy biết chứ không phải chỉ nghe và tin ngay một giáo lý nào là đúng hay là sai. Nếu quý vị đã có sẵn một số phẩm hạnh tâm linh và đức hạnh trong quá khứ thì việc tu tập càng dễ thẳng đường tấn tới. Khi có ai khuyên dạy điều gì, điều đó có thể tiết kiệm thời gian của bạn, vì nó có thể giúp bạn tránh được những lỗi lầm, và giúp bạn đi thẳng vào cốt lõi của việc tu tập. *Nếu quý Phật tử chỉ muốn tu một mình, không cần ai chỉ dẫn, thì con đường của quý vị sẽ chậm hơn vì phải đi cong đi quẹo nhiều lần. Nếu quý vị cố tự một mình tìm ra cách tu đúng đắn cho mình, thì có lẽ quý vị đang lãng phí rất nhiều thời gian, và kết cuộc sẽ đi một đường vòng vo dài hơn rất nhiều.* Điều đó là sự thật. Rốt cuộc, chỉ có việc tu tập theo Giáo Pháp là cách chắc chắn nhất để làm cho tất cả mọi nghi ngờ và dao động trong tâm từ từ phai biến. Khi quý vị biết chịu khó chịu cực và biết huấn luyện cái tâm đi ngược lại với những thói tâm ô nhiễm của nó, thì những nghi ngờ sẽ từ từ héo tàn và khô rụng.

Nếu quý vị biết nghĩ về lý tu chỗ này, thì có lẽ quý vị đã đạt được nhiều kết quả từ nỗ lực tu tập bấy lâu nay của mình. Quý vị cũng đã tu tiến ít nhiều, nhưng chưa đủ nhiều để quý vị cảm thấy hài lòng trọn đầy. Nếu quý vị nhìn kỹ và suy xét về cuộc đời của mình, quý vị có thể thấy mình đã nếm trải trong tâm vô số bao nhiêu thứ về cái thế giới này, từ lúc sinh ra, lớn lên, cho đến bây giờ. Trước kia, quý vị đâu hề

biết tu tập giới, định, tuệ là gì, và do đó quý vị quá dễ bị dính vào vô số ô nhiễm. Khi quý vị nhìn lại tất cả mọi thứ mình đã trải nghiệm thông qua các giác quan, quý vị thấy rằng rõ ràng mình đã luôn trải nghiệm đường lối sự thật của mọi thứ mọi sự diễn ra trong vô vàn lần. Khi quý vị quán xét lại những thứ đã xảy ra trong đời mình, bây giờ nhìn thấy những ô nhiễm, quý vị không để cho nó dày đặc trong tâm như trước nữa, và nhờ đó quý vị có thể khai sáng thanh lọc cái tâm mình.

Trong mọi lúc mọi nơi, quý vị phải luôn khuyến khích bản thân mình làm theo cách như vậy. Điều đó làm bớt đi gánh nặng. Tuy nhiên, không phải lúc nào chúng ta cũng chỉ biết khen ngợi và khích lệ bản thân mình. Trong việc huấn luyện cái tâm, chúng ta còn phải biết phê phán bản thân mình trong những lúc cần phải làm vậy. Đôi lúc chúng ta phải thúc ép bản thân làm những việc mình không muốn làm, nhưng không phải lúc nào ta cũng thúc ép được cái tâm đi quá mức của nó. Khi huấn luyện bản thân trong thiền tập, thân thường bị căng thẳng, đau nhức và đủ thứ khó khổ; đó là điều bình thường bởi thân là thứ hữu vi luôn bị này bị nọ theo các điều kiện tác động lên nó. Thân bị đau nhức này nọ là chuyện bình thường. Nhưng nếu chúng ta chịu khó tập luyện thì chúng ta sẽ càng trở nên thành thục hơn và dần dần có thể ngồi thiền được lâu hơn. Ban đầu quý vị có thể chỉ ngồi được năm phút. Nhưng nếu tập luyện nhiều hơn, quý vị có thể ngồi được mười phút, rồi hai mươi phút, cho đến nửa tiếng. Cuối cùng quý vị có thể ngồi thiền dễ dàng suốt một tiếng. Rồi người ta thấy vậy nên khen quý vị ngồi thiền được lâu; nhưng lúc đó quý vị lại cảm thấy mình vẫn chưa ngồi thiền được rất lâu. Đây là chỗ dính danh, đây là sự ngồi thiền được lâu chỉ là do sự tham muốn ngồi được lâu. Cho nên hãy tập luyện thân ngồi thiền được lâu một cách tự

nhiên, đừng cố tập luyện chỉ vì muốn kết quả là 'ta ngồi được lâu hơn người khác'.

Một khía cạnh quan trọng khác là phải duy trì việc tu tập sự chánh-niệm một cách đồng đều trong mọi tư thế của thân, tức là phải duy trì sự tu chánh-niệm trong tất cả bốn tư thế: đứng, đi, ngồi, nằm. Không phải chỉ khi ngồi trên chiếu thiền mới ta tập luyện sự chánh-niệm, đừng hiểu lầm như vậy. Đừng coi chỉ có tư thế ngồi mới là tư thế tu tập sự chánh niệm. Nghĩ vậy là sai. Đâu phải định và tuệ chỉ khởi sinh trong giờ ngồi thiền chính thức. Quý vị có thể ngồi thiền nhiều giờ trong một ngày, điều đó không sao—nhưng quý vị phải tập luyện sự chánh-niệm một cách liên-tục trong mọi tư thế, phải tu tập sự tỉnh-giác liên-tục và không-gián-đoạn. *Khi nào mất sự tỉnh giác hãy thiết lập lại ngay và cố giữ sự liên tục sự có mặt của nó. Đây là cách tu để tiến nhanh. Trí tuệ sẽ đến nhanh. Đó là cách để quý vị trở nên có trí tuệ.* Đó là trí khôn để hiể biết được những đối tượng giác quan và cách chúng tác động vào cái tâm. Quý vị dùng trí khôn này để hiểu biết những trạng thái của mình và huấn luyện tâm biết cách buông bỏ. Đây chính là cách quý vị cần hiểu về cách huấn luyện cái tâm. Phải có cách hiểu như vậy. Ngay cả khi nằm xuống để ngủ, quý vị liền cố định sự chú tâm vào hơi thở vào-ra cho đến khi quý vị ngủ đi, và tiếp tục cố định sự chú tâm vào hơi thở vào-ra ngay sau khi ngủ dạy. Như vậy chỉ có một quãng thời gian ngắn lúc quý vị ngủ rất sâu là quý vị không có ý thức tỉnh giác mà thôi. Còn những lúc còn lại trong một ngày, quý vị luôn luôn có tỉnh giác và tu tập sự tỉnh giác. Quý vị phải dồn hết năng lượng vào việc tu tập sự tỉnh-giác và chánh-niệm như vậy.

Khi đã tu tập sự tỉnh giác, càng tu tập nhiều, tâm càng tỉnh thức, cho đến một lúc quý vị sẽ đạt đến mức quý vị dường như không còn ngủ nữa. Chỉ có thân ngủ nghỉ, còn

tâm thì vẫn luôn tỉnh thức và tỉnh giác ngay cả khi thân đang ngủ nghỉ. Lúc đó quý vị duy trì cái sự-biết xuyên mọi lúc mọi nơi. Ngay khi thức dậy, sự chánh-niệm có mặt ngay ở đó từ lúc tâm rời khỏi trạng thái ngủ và lập tức nắm bắt một đối tượng mới đầu tiên trong ngày. Quý vị luôn có chú tâm và quan sát. Ngủ là một chức năng của thân. Nó giúp thân nghỉ ngơi. Thân cần phải nghỉ ngơi, nhưng vẫn luôn có mặt cái sự-biết quán sát cái tâm. Sự tỉnh-giác đó được duy trì xuyên suốt ngày và đêm.

Do vậy, ngay cả khi quý vị nằm xuống và ngủ đi, dường như tâm không đi ngủ. Nhưng ta không cảm thấy mệt mỏi và thèm ngủ. Ta vẫn luôn tỉnh thức và chú tâm. Đó chính là lý do quý vị khó mà nằm mơ nằm mộng gì trong thời gian tu tập nhiệt thành như vậy. Nếu có mơ thì đó có thể là dạng mộng-ảnh (*supina nimitta*) – đó là một sự mơ ảnh rõ rệt và sống động mang một ý nghĩa đặc biệt nào đó. Tuy nhiên, thường thì quí vị không mơ không mộng gì trong giai đoạn tu tiến này. Khi quý vị quan sát cái tâm, dường như ở nó không còn nguyên nhân gì để sự phóng tâm có thể bơm năng lượng vào giấc mơ nữa. Lúc đó quý vị vẫn ở nguyên trạng thái quý vị không bị ngu mờ. Quý vị duy trì sự chánh niệm, với sự tỉnh giác có mặt sâu bên trong tâm. Tâm là một trạng thái tỉnh thức, nó rất sắc xảo và nhạy bén. Sự có mặt của sự chánh-niệm-không-gián-đoạn giúp tâm có được năng-lực điều tra suy xét một cách êm xuôi và dễ dàng, và giúp giữ cho tâm luôn luôn có mặt trước-ngay-khi bất cứ thứ gì khởi sinh trong từng mỗi giây khắc.

Chúng ta phải tu tập cái tâm cho đến khi nó hoàn toàn thuần thục và thiện khéo trong việc duy trì chánh-niệm và trong việc điều tra quán xét các hiện tượng. Khi nào tâm đạt đến một trạng thái tĩnh lặng, ta huấn luyện nó quán xét về cái thân này của ta và của người khác, quán xét cho đến lúc

ta có được sự hiểu biết nhìn thấy những đặc tính chung của mọi thân. Theo đuổi sự điều tra đó cho đến lúc quý vị nhìn thấy tất cả mọi thân xác đều có bản chất như nhau và cùng có những yếu tố vật chất như nhau. Quý vị tiếp tục quan sát và quán xét. Buổi tối trước lúc ngủ, quý vị dùng sự tỉnh giác quét hết toàn bộ thân này và tiếp tục sự quán sát như vậy khi mình vừa thức dậy sáng hôm sau. Tu cách này thì quý vị chẳng bao giờ gặp ác mộng khi ngủ, không bị nói mớ hay mơ mộng lung tung. Quý vị ngủ và thức dậy một cách bình an, không có điều gì quấy rầy quý vị. Quý vị duy trì trạng thái "biết" trong khi đang ngủ và đang thức. Khi thức dậy với sự chánh niệm, tâm sáng sủa minh mẫn, nó không bị tác động của sự ngủ. Ngay khi tỉnh giác, tâm rõ sáng, nó không bị ngu mờ đờ đẫn và không bị trong các trạng thái do ô nhiễm tạo tác.

Bữa nay tôi đã đưa ra những chi tiết về việc tu dưỡng cái tâm theo tiến trình tu tập. [Thông thường, quý vị không cho rằng tâm thực sự bình an trong lúc ngủ, trong lúc mới vừa thức dậy, hoặc trong những lúc khác nếu quý vị còn cho rằng sự chánh niệm của mình vẫn còn yếu kém].[6]Chẳng hạn, có thể quý vị ngồi ướt sũng sau khi dính mưa bão, nhưng vì đã tu được định (*samādhi*) và đã học được cách quán sát nên tâm không còn bị tác động bởi những trạng thái ô nhiễm, và nó vẫn có thể trải nghiệm sự bình-an và sự rõ-sáng của trí tuệ minh sát, giống như tôi đã mô tả từ nảy đến giờ.

Lời dạy cuối cùng của Đức Phật là khuyên các Tỳ kheo đừng xao lãng, đừng để tâm bị xao lãng (đừng thất niệm, đừng thiếu tỉnh giác). Phật nói sự không-chú-tâm (tức thiếu chánh niệm) là đường dẫn đến chỗ chết, (như trong kinh Pháp Cú). Mong quý vị hãy ghi nhớ điều này trong tim một

---

[6] (Đoạn trong ngoặc vuông này về mặt câu chữ thì rất rõ rệt, nhưng về mặt ngữ nghĩa là không rõ ràng lắm).

cách đong đầy và chân thực hết mình. Huấn luyện bản thân biết nghĩ suy bằng trí tuệ khôn khéo. Dùng trí tuệ để dẫn dắt lời ăn tiếng nói. Dù làm điều gì, hãy lấy trí tuệ dẫn dắt mình làm. Ba nghiệp đều nên làm với sự hiểu biết.

85

Những Khó Khổ Trên Đường Tu

[7]Vào thời Đức Phật, có một tu sĩ hết mực muốn tìm ra con đường đích thực để đi đến giác ngộ. Người đó muốn biết chắc đâu là cách thiền tập đúng đắn và đâu là cách thiền tập sai lầm. Sau khi nhất quyết rằng sống trong tu viện đông đúc chỉ làm rối trí và xao lãng, người đó bỏ đi tìm nơi vắng vẻ để tự mình thiền tập. Sống một mình và thực tập liên tục, nhiều lúc trải nghiệm tới những giai đoạn tâm tĩnh lặng và đạt định (*samādhi*), nhưng nhiều lúc chẳng được tĩnh lặng chút nào. Vẫn còn chưa chắc về việc thiền tập của mình. Nhiều lúc người đó rất thấy siêng năng và nỗ lực tu tập, nhiều lúc lại thấy lười biếng tu. Cuối cùng, người đó cứ nghi ngờ và dính kẹt trong sự nghi hoặc, bởi không tìm thấy sự thành công mặc dù đã hết sức nỗ lực để tìm cách tu đúng đắn.

Thời đó ở Ấn Độ có nhiều thầy dạy thiền và vị tu sĩ đó cũng nghe được tên tuổi của mấy thiền sư đó. Ví dụ nghe nói có thầy "Ajahn A", rất nổi tiếng về cách dạy thiền rất khéo léo. Vị tu sĩ đó ngồi nghĩ đi nghĩ lại và cho rằng biết đâu vị thiền sư đó biết cách tu đúng đắn để giác ngộ, nghĩ vậy vị tu sĩ đó lên đường đi tầm sư học đạo. Sau khi được chỉ dạy, vị tu sĩ đó quay về tự thiền tập, và sau đó thấy trong những giáo lý mới học đó, có cái giống như mình nghĩ, có cái khác với mình nghĩ. Rồi vị tu sĩ đó thấy mình vẫn còn dính trong sự nghi ngờ và vẫn còn chưa chắc chắn về cách tu nào.

---

[7] [Bài nói chuyện với nhóm Tỳ kheo chuẩn bị rời khỏi chùa Wat Nong Pah Pong để tự thân đi tu khắp nơi, sau 5 năm tu học dưới sự dẫn dắt của thiền sư Ajahn Chah.]

Thời gian sau, vị tu sĩ đó lại nghe đồn về một thiền sư khác, ví dụ thầy "Ajahn B", người cũng rất nổi tiếng là người giác ngộ và khéo dạy về thiền tập; tin này càng làm vị tu sĩ đó thêm nghi ngờ và nghi vấn. Nhưng rồi vị ấy cũng lên đường tìm vị thầy mới để học tu. Sau khi tiếp nhận những lời dạy mới, vị tu sĩ quay về chốn ẩn dật của mình để thiền tập. Rồi vị ấy đem so sánh những giáo lý của vị thầy này với giáo lý của vị thầy trước, và thấy rằng chúng chẳng giống nhau. Vị ấy cũng đem so sánh những tính cách và cách thể hiện của hai ông thầy, và thấy hai ông thầy cũng rất khác nhau. Rồi vị tu sĩ lại đem so tất cả các giáo lý của hai ông thầy với những gì mình đã tự học được trước kia, và nhận thấy tất cả cũng đều khác nhau! Càng so sánh, vị tu sĩ càng thấy hoài nghi, chẳng biết đâu là đúng, đâu là sai.

Rồi một thời gian không lâu sau đó, vị tu sĩ đó lại nghe tin về một vị thiền sư khác, ví dụ thầy "Ajahn C" mới đích thực là một vị thầy thông thái. Người ta đồn đại nhiều về vị thầy này đến nỗi vị tu sĩ nôn nóng đi tìm thầy để học ngay. Vị tu sĩ quyết tâm lắng nghe và làm theo đúng những gì vị thầy mới này chỉ dạy. Nhưng, có những điều vị thầy mới nói giống một hay hai vị thầy trước; có những điều hoàn toàn khác hẳn. Vị tu sĩ cứ liên tục nghĩ suy và so sánh, cố gắng suy xét coi tại sao ông thầy này làm cách này, còn ông thầy kia cứ làm cách khác. Vậy cách nào là đúng? Vị tu sĩ cứ tiếp tìm thấy sự khác biệt trong giáo lý của các ông thầy; và lại gom hết những giáo lý đó so sánh với những gì mình đã tự học trước kia, và thấy rằng tất cả đều khác nhau. Cuối cùng, vị tu sĩ đó tu hoài cũng chẳng đạt được định (*samādhi*). Càng suy xét về những cách dạy của mấy ông thầy, vị ấy càng thêm bất an và động vọng, cứ như vậy cho đến khi mọi sức lực và nỗ lực đều bị đốt cháy vào những nghĩ suy đó cho đến lúc thân và tâm trí đều kiệt sức. Cuối cùng, vị ấy đã bị đánh

bại bởi chính những nghi ngờ và phỏng đoán bất tận của mình.

Cuối cùng, vị tu sĩ nghe được tin truyền nhanh về một vị thầy đã giác ngộ tên là Gotama (Cồ-đàm) mới có mặt trên thế gian. Lập tức vị tu sĩ ấy nôn nao và mong muốn chạy đi tìm gặp người thầy mới, trong lòng cứ suy đoán đủ thứ về vị thầy mới sẽ ra sao... Rồi vị ấy cũng gặp được Phật, kính chào và lắng nghe Phật thuyết giảng về Giáo Pháp cho mình. Phật giải thích rằng, về mặt rốt ráo, một người không thể nào đạt đến sự hiểu biết và vượt qua nghi ngờ chỉ bằng cách nghe lời dạy của người khác. Càng nghe thì càng nghi ngờ; càng nghe thì càng lẫn lộn quẫn trí. Phật nói rằng trí tuệ của người khác thì không thể cắt đứt nghi ngờ của ta. Người khác không thể dẹp bỏ nghi ngờ trong tâm của ta. Chỉ có trí tuệ của chính ta và chính ta mới có thể tự hiểu biết và tự dẹp bỏ được nghi ngờ của mình. Những gì người thầy có thể làm là chỉ ra cách những nghi ngờ khởi sinh và cách để ta quán xét về chúng. Nhưng sau khi học biết những cách đó, chính ta phải tự mình thực hành cho đến khi tự mình đạt được trí tuệ và tự mình thấy biết sự thật. Phật dạy rằng nơi tu tập chính là trong thân này. Sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ và tâm thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức- (*rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *sankhārā*, *viññāna*)] chính là những người thầy của người tu; năm tập hợp (uẩn) đó cung cấp cho người tu một cơ sở để phát sinh trí tuệ hiểu biết. Cái người tu vẫn còn thiếu đó là một cơ sở để thiền tập (*bhāvanā*) và để quán chiếu (suy xét) một cách khôn khéo.

Phật đã dạy rõ cách duy nhất để thực sự chấm dứt nghi ngờ là quán xét thân này và tâm này của chúng ta - "*chỉ cần làm bấy nhiêu!*". (Cao xa gì cũng chỉ làm việc đó). Dẹp bỏ quá khứ, dẹp bỏ tương lai--chỉ cần tu tập cái sự-biết và sự buông-bỏ. Duy trì sự-biết. Một khi đã thiết lập được sự-biết

thì buông bỏ--nhưng đừng cố buông bỏ mà không có sự-biết. Chính sự có mặt của sự-biết giúp ta buông bỏ. Buông bỏ mọi thứ ta đã làm trong quá khứ: cả điều xấu lẫn điều tốt. Bất cứ điều gì đã làm ta buông bỏ hết, bởi dính líu với chuyện đã qua thì đâu có ích lợi gì. Việc tốt đã làm là tốt lúc đó, việc xấu đã làm là xấu lúc đó. Cái gì tốt thì đã tốt, cái gì xấu thì đã xấu. Giờ chúng ta có thể dẹp bỏ chúng, buông bỏ chúng. Ngay cả tương lai cũng là chưa xảy ra. Cái gì khởi sinh và biến mất trong tương lai thì vẫn chưa thực xảy ra, cho nên đâu ích gì phải đi phỏng đoán này nọ về cái sẽ xảy ra hay không xảy ra trong tương lai. Cứ tỉnh giác về bản thân mình và buông bỏ. Buông bỏ quá khứ. Những gì xảy ra trong quá khứ đã xong rồi. Tại sao phải tốn thời giờ để khai triển này nọ về về chúng? Nếu chúng ta có nghĩ gì về điều đã xảy ra trong quá khứ thì hãy buông bỏ cái ý nghĩ đó luôn. Đó chỉ là một thứ (hiện tượng, pháp, *dhamma*) khởi sinh trong quá khứ. Sau khi khởi sinh nó đã ngừng diệt *trong quá khứ*. Ngay cả việc khai triển cái ý nghĩ này nọ về hiện tại cũng không ích gì. Khi ta đã thiết lập sự tỉnh-giác về cái ta đang nghĩ, thì ta buông bỏ nó luôn. (Ta tỉnh giác biết rõ cái ta đang nghĩ và buông bỏ nó để nó biến qua luôn). Chỉ cần tu tập sự-biết và sự buông-bỏ mà thôi.

Điều đó không có nghĩa là ta không nên trải nghiệm bất kỳ ý nghĩ nào hoặc không nắm quan điểm nào: ta cứ trải nghiệm những ý nghĩ và những quan điểm, và rồi buông bỏ chúng ngay – bởi chúng đã xong. Tương lai thì còn ở trước: những gì khởi sinh trong tương lai sẽ chấm dứt *trong tương lai*. Cứ tỉnh giác biết rõ những ý nghĩ của ta về tương lai, và buông bỏ chúng luôn. Những ý-nghĩ và quan-điểm của ta về trong quá khứ là không chắc chắn, đúng thiệt là như vậy. Những ý-nghĩ và quan-điểm của ta về tương lai thì hoàn toàn không chắc chắn. Cứ tỉnh giác biết rõ và buông bỏ, bởi những thứ (ý nghĩ và quan điểm) đó là không chắc chắn.

Tỉnh giác biết rõ về khoảng khắc hiện tại, điều tra suy xét về điều ta đang làm *ngay bây-giờ và tại-đây*. Không cần phải nhìn vào những thứ bên ngoài ta; không cần nhìn những thứ đã qua hoặc chưa tới.

Phật không khen những người chỉ biết đặt niềm tin và đức tin vào những gì người khác nói; Phật cũng không khen những người cứ chạy theo những trạng thái tốt và xấu, đúng và sai, người chỉ biết dựa theo những gì người khác làm hay nói. Những gì người khác làm và nói là thuộc về họ; chúng ta có thể tỉnh giác biết về chúng, nhưng rồi buông bỏ. Ngay cả khi họ làm điều đúng đắn, họ nhìn thấy đó là điều *đúng đối với họ*, nhưng điều đó chưa chắc là đúng đối với ta. Nếu ta không có chánh kiến trong tâm thì ta đâu biết được điều đó là đúng với ta hay không; khi ta tự mình trải nghiệm có thể ta thấy điều đó không đúng và không tốt với ta; bởi vì trước mắt vẫn chỉ đang là điều bên ngoài và của người ngoài. Những sư thầy đều tự tu tập cho mình – dù họ đang tu đúng hay tu sai – họ tu ở chỗ họ, đâu dính líu gì ta. Nếu họ có tu tốt thì điều đó cũng đâu thay đổi ta; nếu họ tu đúng thì cũng là đúng cho họ, chứ đâu đúng hay tốt cho ta. Đây là lý do Phật không khen những người không biết tự mình tu tập để tự mình đạt đến trí tuệ và thấy biết sự thật.

Tôi nhấn mạnh Giáo Pháp là hướng thẳng vào bên trong (*opanayiko*) – là hướng nội – để tâm thấy biết, hiểu biết và trải nghiệm kết quả tu tập ngay bên trong nó. Nếu có ai nói ta thiền tập đúng đắn, đừng vội tin lời họ; và tương tự có ai nói ta đang tu tập sai lạc, đừng vội chấp nhận lời họ nói cho đến khi tự mình thực sự thực tập và tìm thấy điều đó. Ngay cả khi họ chỉ dẫn cho bạn một cách tu đúng đắn để giác ngộ thì đó cũng mới chỉ là lời nói của họ; còn ta phải nhận lấy lời chỉ dạy đó và tự mình ứng dụng thực tập cho đến khi nào tự mình trải nghiệm kết quả ở ngay-tại-đây

trong hiện tại thì kết quả đúng đắn đó mới đích thực là của mình. Điều này nghĩa là ta phải tự mình làm nhân chứng của mình, tự mình có thể xác nhận kết quả tu tập đúng đắn ngay trong tâm mình. Ví dụ như tôi nói trái chanh này chua và mời mọi người hãy thử nếm để biết, nhưng họ chỉ tin lời tôi nói là chanh chua, chứ họ không tự nếm để tự biết nó thực sự vị chua ra sao. Sự tin kiểu đó là vô dụng (*mogha*), nó chẳng có giá trị thực hay ý nghĩa gì. Khi tôi nói chua đó là cảm nhận của tôi, đâu phải là cảm nhận của họ mà họ biết và tin. Vậy đó. Phật không khen sự tin kiểu đó. Nhưng chúng ta cũng không nên chối bỏ nó: chúng ta phải điều tra suy xét về điều đó. Để điều tra đúng sai, chúng ta phải tự mình nếm trái chanh đó, và bằng cách tự mình nếm trải nó, chúng ta trở thành nhân chứng cho chính sự trải nghiệm của mình. Ai nói chanh chua ra sao, ta cứ lấy ăn thử thì sẽ tự mình biết chắc họ nói đúng. Đó là cách biết chắc hai lần—thứ nhất tin chanh là chua và thứ hai tự mình nếm biết chanh chua ra sao. Cách như vậy giúp ta tự tin chắc chắn vào điều mình biết; ta là nhân chứng sự thật trong tâm ta.

Thầy Ajahn Mun, sư phụ của tôi, đã gọi nhân chứng bên trong này là *sakkhibhūto*.[8] Sự xác thực một sự-biết nào chỉ dựa vào lời người khác nói thì không phải là thực, nó chỉ là thực với người nói mà thôi - còn bạn, bạn chỉ nghe người khác nói chua là bạn khẳng định theo. Như vậy chưa đúng. Có thể nói đó mới là một nửa hoặc năm mươi phần trăm sự thật mà thôi. Nếu bạn tự mình nếm trái chanh và biết rõ nó chua ra sao, thì đó mới là một trăm phần trăm, đó là sự thật trọn vẹn: bạn có bằng chứng từ lời nói của người khác và từ sự nếm trải trực tiếp bởi chính mình. Đây mới là thực một

---

[8] (Một nguồn sách khác (*dhammawheel.com*) cho rằng sư Ajahn Mun và Ajahn Chah gọi 'nhân chứng bên trong' bằng chữ *thitibhutam*, thay vì chữ *sakkhibhuto* này. Dường như cả hai là đồng nghĩa trong ngữ cảnh này).

trăm phần trăm. Đây chính là *sakkhibhūto*: cái 'nhân chứng bên trong' đã khởi sinh trong tâm bạn.

Cách tu tập như vậy là *opanayiko*: hướng vào trong, hướng vào trong tâm mình. Ta hướng sự chú tâm vào bên trong, cho đến khi sự hiểu biết và trí tuệ trở thành *paccattam* [*paccattam* nghĩa là: sự tự mình biết và trải nghiệm sự thật]. Sự hiểu biết từ sự nghe và nhìn ở người khác chỉ là bề ngoài, sự hiểu biết đó chưa đúng thực như sự hiểu biết của *paccattam*; sự hiểu biết từ người khác thì nằm ngoài cái sự tự thân hiểu biết của *paccattam*. Sự hiểu-biết từ sự nghe và thấy không phải là sự hiểu-biết khởi sinh từ sự việc tự mình quán xét, cho nên đó không phải là trí tuệ của chính mình—đó chỉ mới là trí tuệ hiểu biết của người khác. (Người khác nói ta nghe về một chân lý hay một trí tuệ thì chân lý đó và trí tuệ đó vẫn là của họ, chưa phải là của ta, đó chưa phải là trí tuệ của của ta. Ta chỉ mới nghe thấy điều đó; nhưng ta chưa tự mình chứng thấy điều đó bên trong tâm của ta). Điều này không có nghĩa là chúng ta không nên chú tâm lắng nghe hoặc bỏ lơ những lời khuyên dạy từ người khác, nhưng chúng ta nên nhận lấy những lời dạy đó làm đề-mục đề tài để điều tra và suy xét. Lần đầu mới đọc kinh sách, các thầy bắt đầu hiểu vài khía cạnh của giáo lý trong đó, và nếu tin vào những điều đó thì cũng tốt, nhưng cũng nên lập tức nhớ rằng mình chưa tu tập cái tâm và chưa tự mình trải nghiệm những điều đó. Vì chưa thực tập điều đó nên các thầy vẫn chưa thực sự nếm trải trọn vẹn ích lợi của giáo lý đó. Mới đọc và tin thì chỉ có giá trị một nửa. Do vậy các thầy cần phải tu tập cái tâm để chín chắn trí tuệ, đến lúc đó các thầy có thể hoàn toàn soi chiếu và thấy rõ sự thật của những giáo lý đó. Đó là cách làm cách tu cho sự hiểu-biết của chúng ta trở nên trọn vẹn. Rồi lúc đó các thầy có thể vượt qua nghi ngờ. Nếu các thầy đã có được trí tuệ sâu sắc nhìn thấu sự thật từ bên

trong cái tâm này, thì tất cả mọi hoài nghi và sự không chắc chắn về đạo và đạo quả sẽ hoàn toàn biến mất.

Chúng ta hay nói tu tập các pháp hiện tại (*paccuppanna dhamma*, hiện pháp) nghĩa là gì? Nghĩ là khi bất thứ gì *đang* khởi sinh trong tâm chúng ta phải điều tra, suy xét và xử lý nó ngay. Sự tỉnh-giác của ta phải có mặt sẵn ngay đó. *Paccuppanna dhamma* – hiện pháp – là chỉ cái sự trải nghiệm của giây khắc khắc hiện tại – đó hàm chứa cả nhân và quả. Giây khắc hiện-tại được cắm rễ chắc chắn bên trong tiến trình nhân-quả; cách ta đang ở trong hiện tại phản ảnh những nhân trong quá khứ – sự trải nghiệm của hiện tại chính là quả của những nhân trong quá khứ. Tất cả từng trải nghiệm bạn có cho đến giây khắc hiện tại này đều khởi sinh từ những nhân trong quá khứ. Chẳng hạn, các thầy có thể nói việc *đã* rời khỏi cốc thiền của mình là nguyên nhân, và các thầy *đang* ngồi đây là kết quả. Đây là sự thật đường lối diễn ra của tất cả mọi thứ, đó là một chuỗi nhân-quả liên tục. Do vậy, những gì ta làm trong quá khứ là nhân, trải nghiệm hiện tại là quả. Tương tự như vậy, những hành động hiện tại là nhân, những gì ta trải nghiệm trong tương lai là quả. Việc đang ngồi đây đang khởi tạo nguyên nhân cho những sự xảy ra sau này! Quá khứ là nhân tạo quả là hiện tại, và hiện tại là nhân tạo ra quả là tương lai. Quá khứ là nhân của hiện tại, hiện tại là nhân của tương lai; tương lai là quả của hiện tại, hiện tại là quả của quá khứ. (Tất cả mọi thứ đều khởi sự từ nhân, nên Phật đã nói mọi sự đều có nhân của nó).

Cái Phật nhìn ra là: chúng ta cần phải biết buông bỏ cả quá khứ và tương lai. Khi nói buông bỏ không phải là ta đơn giản dẹp bỏ chúng. Sự buông-bỏ có nghĩa là chánh-niệm và trí-tuệ có mặt ngay tại một điểm—đó là thời-điểm hiện-tại. Quá khứ và tương lai *nối kết* ngay tại điểm đó—nối kết ngay thời-điểm hiện-tại. Hiện tại vừa là quả của quá khứ, vừa là

nhân của tương lai. Vậy là chúng ta phải buông bỏ cả nhân và quả, và chỉ đơn thuần an trú vào cái thời khắc hiện-tại. Chúng ta nói buông bỏ chúng, nhưng đó chỉ là lời nói để diễn tả cái cách tu tập cái tâm. Cho dù chúng ta có dẹp bỏ những dính mắc và buông bỏ quá khứ và hiện tại, thì cái tiến trình nhân-quả vẫn đang có mặt ở ngay đó, nó vẫn đang diễn tiến ở ngay đó. Đúng thực, chúng ta có thể gọi đây là điểm giữa-đường hay điểm trung-chuyển; bởi nó cũng là một phần của tiến trình nhân-quả. Phật đã dạy phải quán sát giây khắc hiện tại, ngay đó ta sẽ nhìn thấy cái tiến trình 'khởi sinh và biến diệt' đang diễn ra, theo sau là sự' khởi sinh và biến diệt khác', liên tục và liên tục nói tiếp nhau diễn ra.

Mọi thứ khởi sinh trong thời khắc hiện tại đều là vô thường. Tôi thường nói đi nói lại về điều này, nhưng mọi người thường ít để ý. Họ do dự không muốn ứng dụng cái giáo lý nhỏ này để thực hành. Giáo lý đó là: Tất cả mọi thứ khởi sinh đều là vô thường. Mọi thứ đều là không chắc chắn. Đây thực sự là cách dễ nhất và ít phức tạp nhất để quán chiếu về sự thật. Nếu các thầy không thiền quán về giáo lý này, thì khi mọi thứ khởi sinh là vô thường và luôn biến đổi, các thầy sẽ không biết cách xử lý một cách khôn khéo và có xu hướng bị động vọng ngay trong tâm. Việc điều tra suy xét về tính vô-thường mang lại cho chúng ta trí tuệ và hiểu biết về một chân lý thường hằng, chắc chắn. (Đó là chân lý về tính vô-thường). Bằng cách suy xét những thứ vô thường và không chắc chắn, chúng ta nhìn ra một lẽ thực chắc chắc thường hằng—đó là tính vô-thường. (Bản chất vô-thường và không-chắc-chắn là bản chất không thể chối cãi của tất cả mọi thứ và mọi sự trong thế gian. Cái bản chất đó là bao trùm). Đây là cách các thầy phải lý giải ra để mọi người hiểu rõ sự thật—nhưng mọi người có thói không chịu hiểu, họ cứ bỏ thời gian ra chạy qua chạy lại khắp nơi để tìm sự thật. Thực vậy, nếu chúng ta muốn trải nghiệm một sự bình-an

thực thụ thì chúng ta phải mang cái tâm vào cái điểm nơi nó hoàn toàn chú tâm chánh niệm vào giây-khắc hiện-tại. Dù sướng hay khổ khởi sinh ở đó, hãy dạy mình nó là vô-thường. Cái vai trò của tâm chánh niệm về những thứ sướng và khổ chính là cái trí biết [Phật trí] bên trong mỗi chúng ta. Cái 'người giác ngộ' tính vô-thường trong tất cả mọi thứ chính là Giáo Pháp bên trong ta.

Cái gì là Giáo Pháp cũng chính là Phật, nhưng đa số mọi người không hiểu được điều này. Họ cứ nghĩ Giáo Pháp là thứ bên ngoài, ở đâu đó bên ngoài, còn Phật là thứ khác đang ở đây. Nếu con mắt của tâm nhìn thấy tất cả mọi thứ có điều kiện (mọi pháp hữu vi) là vô thường, thì tất cả mọi sự khổ đau do sự dính chấp gây ra đều biến mất. Dù chúng ta có suy xét theo cách nào đi nữa, lẽ thực này [tính vô thường] là điều duy nhất thực sự chắn chắn. Khi ta nhìn thấy sự thật này, tâm ta buông bỏ ngay, nó không còn vì dính chấp ràng buộc với mọi thứ khởi sinh trên đời. Nguyên nhân của khổ – đó là sự dính chấp ràng buộc – đã biến mất; hệ quả là tâm đã nhìn thấu vào sự thật và hợp nhất với Giáo Pháp. Không có điều gì cao xa, sâu sắc hơn, đáng tìm kiếm hơn sự chứng ngộ sự thật này. Theo cách đó, Giáo Pháp là như Phật, Phật như Giáo Pháp.

Cái giáo lý rằng "tất cả mọi thứ có điều kiện đều là vô thường và luôn biến đổi" [Mọi pháp hữu vi đều vô thường] chính là Giáo Pháp. Giáo Pháp là cốt lõi của Phật; nó không phải là thứ gì khác. Mục đích của việc tu tập sự tỉnh-giác bằng cách niệm chữ "*Buddho*", "*Buddho*" [Đức Phật] – như các thầy đã biết – là để nhìn thấy sự thật này. Khi tâm trở thành nhất-điểm nhờ cách niệm chữ "*Buddho*", điều này hỗ trợ cho việc phát triển trí-tuệ nhìn thấu rõ ba đặc tính của mọi sự sống, đó là "vô thường, khổ, và vô ngã"; sự rõ-ràng (minh sát) của sự tỉnh giác đưa chúng ta đến nhìn thấy mọi thứ đều

là luôn biến đổi và không chắc chắn, mọi thứ đều là giả hợp và vô thường. Nếu chúng ta tự mình nhìn thấy điều này một cách rõ rệt và trực tiếp, thì tâm sẽ buông bỏ. Vậy là, mỗi nào có trải nghiệm sướng, biết nó là không chắc chắn; mỗi khi có trải nghiệm khổ, biết nó là không chắc chắn. Ngay đây tôi nói luôn: *Khi các thầy đi đến sống tu ở nơi khác, các thầy đang mong đợi nơi đó sẽ tốt hơn ở chùa này các thầy đã ở trước giờ; nhưng hãy nhớ rằng "mọi chuyện đều không chắn chắn", do vậy bây giờ các thầy chưa thể biết chắc rằng nơi đến của các thầy có tốt hơn theo mình muốn hay không. Nếu các thầy nghĩ ở lại đây là tốt nhất, điều đó cũng lại không chắc chắn. Đó chỉ là một ý kiến! Nhưng nếu có trí tuệ hiểu biết, các thầy nhìn thấy mọi thứ đều không chắc chắn, và nhờ hiểu biết như vậy nên khi đi đến đâu và gặp phải điều gì các thầy cũng không thấy bị khổ.* Nếu muốn ở lại đây, các thầy cứ ở. Khi nào muốn đi nơi khác, các thầy cứ đi; nhưng nhớ đừng tạo ra sự khó khổ cho mình. Mọi sự nghi ngờ và phân tâm về 'điều gì mới là đúng' đã chấm dứt rồi; đâu có điều gì là 'luôn thực đúng hay luôn thực sai', mọi thứ đều chỉ là vô thường; đâu còn nghi ngờ gì nữa. Chính cách tu cố định sự chánh-niệm vào duy nhất thời-khắc-hiện-tại đã giúp ta chấm dứt những nghi ngờ.

Vậy chúng ta không còn lo lắng về quá khứ hay tương lai. Quá khứ đã chết rồi. Những gì xảy ra trong quá khứ đã xảy ra và đã kết thúc; nó đã xong. Những gì sẽ xảy ra trong tương lai thì sẽ kết thúc trong tương lai—buông bỏ chúng luôn. Tại sao cứ lo nghĩ tương lai? (Hiện tại chính là nhân của tương lai, sao không lo chú tâm vào hiện tại?). Quán sát mọi thứ (hiện tượng, pháp) đang khởi sinh ngay trong giây khắc hiện-tại và nhận biết cách chúng biến đổi và bản chất không đáng tin cậy của chúng. Khi cái Phật trí [*Buddho*] – cái người biết – được chín chắn và thâm nhập sâu hơn, người tu càng có sự tỉnh giác sâu sắc hơn và thấy biết rõ hơn về bản chất sự thật: "mọi thứ có điều kiện (hữu vi) đều thuộc bản

chất vô thường". Đây là lúc trí tuệ minh sát càng thâm sâu và giúp cho sự vững chắc và tĩnh lặng của định (*samādhi*) càng mạnh mẽ hơn và càng được thanh lọc tinh tế hơn.

Định (*samādhi*) có nghĩa là tâm vững chắc và ổn định, tức tâm được tĩnh lặng. Có hai loại. Một loại tĩnh lặng có được từ việc tu tập ở một nơi yên tĩnh, nơi không có hình sắc, âm thanh, hoặc những đối tượng giác quan nào tác động ta. Cái tâm được tĩnh lặng như vậy thì vẫn chưa thoát khỏi những ô nhiễm (*kilesa*). Những ô nhiễm vẫn còn che phủ trong tâm, nhưng tạm thời trong trạng thái định (*samādhi*) chúng chỉ tạm lắng lặn xuống mà thôi. Giống như một ao nước, nó chỉ tạm lắng trong khi những rác rưởi bùn dơ đang lắng xuống đáy ao; nhưng khi có gì quậy lên, những thứ bùn dơ ô nhiễm lại nổi lên làm vẫn đục cả ao nước ngay. Chúng ta cũng y hệt như ao nước. Khi chúng ta nhìn thấy một hình sắc, nghe thấy một âm thanh, hoặc tâm bị tác động bởi một trạng thái, một phản ứng không-thích (sân) nào cũng làm mờ cái tâm. Đó là thói tâm sân. Nếu tính sân không bị kích thích, ta thấy thư thái dễ chịu; nhưng cái cảm giác dễ chịu đó khởi sinh trong tình trạng các ô nhiễm và dính chấp vẫn còn có đó; sự cảm giác dễ chịu (bình an) đó không phải phát sinh từ trí tuệ.

Ví dụ, ta muốn có cái máy thu thanh. Sau khi đã có được nó, ta cảm thấy vui lòng và thỏa mãn, đúng không? Vậy ta sẽ được hài lòng nếu ta mua được cái máy thu thanh. Nhưng nếu ta bị dính vào cái cảm giác hài lòng nếu có máy, thì ta sẽ bị khổ. Ta đã tạo ra nhân khổ cho mình. Ta vô tình tạo nhân khổ, nhưng ta không ý thức được như vậy. Điều này là do sự hài lòng của ta là phụ thuộc vào sự có được cái máy thu thanh, nên chừng nào ta còn chưa có được cái máy, ta sẽ khổ. Khi ta có được cái máy, ta sẽ cảm thấy hài lòng và thỏa mãn. Nhưng lỡ có ai lấy trộm cái máy, ta lại rớt vào cảm

giác khổ. Cứ như vậy. Có máy thì vui, không có máy thì khổ. Cứ như vậy trong một khoảng thời gian. Cũng giống như vậy, trạng thái định (*samādhi*) là phụ thuộc vào những điều kiện tĩnh lặng; khi các điều kiện giúp tĩnh lặng đó không còn, định cũng không còn. Định đó là không chắc chắn, nó cũng giống như niềm vui sướng khi ta có được thứ mình muốn. Khi có được cái máy thu thanh thì ta cảm thấy vui sướng. Nhưng nguyên nhân đích thực của cảm giác vui sướng đó là gì? Cảm giác vui sướng phát sinh bởi vì tham muốn của ta mới được thỏa mãn. Chỉ vậy thôi. Đó là loại hạnh phúc có điều kiện, nó được tạo tác bởi những thói tâm ô nhiễm đang kiểm soát ta. Nhưng ta không biết như vậy. Hạnh phúc đó dựa vào thứ bên ngoài, khi cái máy bị mất trộm ta lại khổ.

Trạng thái thiền định cũng vậy, khi ở trong trạng thái định thì hạnh phúc, khi xả thiền hoặc thoát ra khỏi định thì ta quay lại thế giới khổ. Loại định đó chỉ mang lại trải nghiệm bình an tạm thời. Các thầy phải quán xét bản nhất bình an tĩnh lặng của trạng thái định (*samādhi*) có được từ thiền định (*samatha*) để thấy rõ sự thật của nó. Trạng thái định đó là có điều kiện, là hữu vi, nó có đó rồi mất đó. Cái máy thu thanh có đó, sau đó cũng cũ đi, hư hoại, hoặc mất đi. Ta có thứ để mất bởi ta đang có cái máy đó. *Nếu ta không có gì thì ta không có thứ để mất. Sinh và tử cũng vậy. Bởi có sinh nên có tử. Nếu không có gì được sinh thì đâu có gì để chết.* Tất cả mọi người nếu không được sinh thì không phải bị chết; nhưng đã có sinh thì có diệt. Nếu biết suy xét quán chiếu theo cách như vậy thì khi có cái máy thu thanh, ta phải chánh niệm rằng mọi thứ đều vô-thường, để đến khi nó bị mất hoặc trước sau rồi cũng bị hư, ta sẽ không bị khổ tâm. Chúng ta nhìn thấy sự thật bằng trí tuệ, và hiểu rõ bản chất vô thường của mọi thứ. Dù bị mất hay bị hư, điều đó cũng chỉ là thể hiện của lẽ vô thường. Nếu biết hiểu như vậy, khi ta dùng máy thu thanh hoặc thứ gì, ta không không bị khổ theo nó.

Cũng giống như ta muốn có tiền để làm ăn, nhưng vay mượn không ai cho nên ta khổ. Ta đi vay ngân hàng họ cũng không cho, ta thất vọng và khổ. Chừng nào còn chưa có tiền, ta còn khổ, khổ vì muốn có tiền và muốn làm ăn. Nhưng sau đó ngân hành lại cho vay tiền, ta vui sướng như bay trên mây, mang tiền về nhà và ngồi lắc lư trên ghế thưởng thức cái cảm giác hạnh phúc. Nhưng cảm giác vui sướng đó chỉ được vài giờ, ta bắt đầu thấy lo bởi ngân hàng đã tính tiền lời từ bữa nay. Làm ăn chưa thấy mà đã thấy bắt đầu phải trả tiền lời cho ngân hàng. Đúng không! Ta ngồi đó và bắt đầu thấy khổ. Thấy không? - Đó là tại sao? Khi không có tiền, ta thấy khổ; ngay sau khi có tiền ta lại thấy khổ, nghĩ tới việc phải làm ăn ra sao để có lời để trả nợ ngân hàng là ta khổ; khổ và khổ cho đến tận cái ngày ta trả được hết tiền cho ngân hàng. Thực đúng là "sướng luôn đi kèm với khổ. Sướng cũng chính là khổ".

Đức Phật dạy cách tu tập là quan sát giây-phút hiện-tại, và phát triển trí tuệ nhìn thấy bản chất vô-thường của thân và tâm. (Không cần quan sát những thứ khác); chỉ nhìn vào thân tâm để nhìn thấy sự thật của Giáo Pháp: rằng tất cả mọi thứ chỉ khởi sinh và biến diệt, chẳng là gì hơn. Bản chất của thân và tâm là như vậy, vậy nên đừng dính chấp ràng buộc theo chúng làm gì. Nếu có trí tuệ nhìn thấy điều đó thì sẽ phát sinh sự bình-an. (Nhìn thấy sự thật là nhân; sự bình an là quả. Bình an là kết quả cứ sự nhìn thấy sự thật). Đây là sự bình-an có được từ sự trừ bỏ mọi ô nhiễm dính chấp trong tâm; sự bình-an đó khởi sinh theo sự khởi sinh trí tuệ; đó là sự bình-an có được từ trí tuệ minh sát.

Nhưng, cái gì làm khởi sinh trí tuệ? Như vầy: trí tuệ có được từ việc quán xét ba đặc tính của sự sống [vô thường, khổ, và vô ngã]; sự quán xét đó mang lại trí tuệ minh sát để nhìn thấy sự thật đường lối diễn ra của tất cả mọi thứ. Các

thầy phải nhìn thấy sự-thật đó một cách rõ ràng, một cách không lầm lẫn, ngay trong tâm mình. Đó là cách duy nhất để thực sự có được trí tuệ. Đó phải là trí tuệ minh sát liên-tục. Các thầy tự mình nhìn thấy tất cả mọi đối tượng của tâm và trạng thái tâm (*ārammana*) khởi sinh vào trong tâm thức và biến mất; chúng cứ tiếp tục khởi sinh và biến mất... Nếu còn dính chấp thì khổ sẽ khởi sinh trong từng giây khắc, nhưng nếu biết buông bỏ thì ta không tạo ra khổ nữa. Khi tâm đã nhìn thấy rõ ràng tính vô thường của mọi thứ và mọi hiện tượng, điều đó được gọi là đã có được cái 'nhân chứng bên trong' – đó là *sakkhibhūto*. Tâm được hút sâu trong sự quán xét miên mật của nó nên trí tuệ minh sát tự nó được duy trì.

Nói đi nói lại, chúng ta chỉ nên tin một phần về những lời nói, lời dạy, và các trí tuệ mà ta nhận nghe được từ người khác.

Một lần Phật đang giảng pháp cho tăng đoàn, Phật quay qua hỏi ngài Xá-lợi-phất có tin những gì Phật mới nói hay không. Ngài Xá-lợi-phất trả lời: "Con vẫn chưa tin, thưa Thế Tôn". Phật khen ngợi câu trả lời đó, và Phật nói:

"Lành thay, này Xá-lợi-phất. Thầy không dễ dàng tin những gì người khác nói với mình. Một người tu hành phải biết suy xét thấu suốt về mỗi điều mình nghe được trước khi chấp nhận nó. Thầy nên nhận giáo lý này về và suy xét nó trước."

Ngay cả khi ngài nhận được lời dạy của chính Đức Phật nhưng ngài vẫn không tin ngay. Ngài đã biết chú tâm và biết cách đúng đắn để tu tập cái tâm, và biết nhận lấy những giáo lý đó về để tự mình điều tra suy xét, trước khi tự mình chấp nhận nó. Ngài chỉ chấp nhận lời dạy của Phật là đúng sau khi suy xét nó và thấy nó có tác dụng làm khởi sinh trí tuệ trong tâm mình, và trí tuệ đó làm cho tâm bình-an và hợp-nhất với Giáo Pháp [Sự Thật]. Sự hiểu biết đã khởi sinh sẽ giúp Giáo Pháp trở thành cố định bên trong tâm. Sự hiểu-

biết là đúng là hợp lẽ với sự thật đường lối sinh diệt của tất cả mọi thứ. Phật dạy các đệ tử chỉ nên công nhận một điểm nào đó của Giáo Pháp sau khi mình đã tự mình nhìn thấy được nó là đúng là hợp lẽ đường lối tự nhiên của mọi thứ trong thực tại – nhìn thấy nó là đúng là hợp lẽ dựa vào trải nghiệm và sự hiểu biết mình và của người.

Rốt cuộc, việc tu quan trọng chỉ đơn giản là điều tra quán xét về sự thật. Các thầy không cần phải nhìn xa trông rộng quá đâu, chỉ cần quán sát cái đang xảy ra ngay trong khoảng khắc hiện tại. Quan sát cái đang xảy ra ngay trong tâm này. Dẹp bỏ quá khứ. Dẹp bỏ tương lai. Chỉ cần chú tâm chánh niệm vào giây phút hiện tại, và trí tuệ sẽ khởi sinh từ việc điều tra và nhìn thấy rõ ràng những đặc tính của vô thường, khổ, và vô ngã. Khi đang đi ta thấy nó vô thường; khi đang ngồi ta thấy nó vô thường; khi đang đứng ta thấy nó vô thường; khi đang nằm ta thấy nó vô thường – khi đang làm bất cứ điều gì, những đặc tính đó luôn luôn thể hiện, bởi đó là đường lối và bản chất tự nhiên của mọi thứ. Điều đó không bao giờ thay đổi. (Đó là lẽ tự nhiên). Nếu các thầy tu tập trí tuệ đến lúc cách-nhìn của mình về mọi thứ mọi sự đã là hoàn toàn và nhất quán đúng theo lẽ thật tự nhiên của chúng, thì lúc đó các thầy được thư thái tự tại với thế giới.

Có thiệt phải lánh trần hoặc lên núi ở tu một mình thì mới được bình an? Không, đó chỉ là sự bình an tạm thời. Đến khi đói bụng, cơ thể cần dưỡng chất như nó vẫn thường cần phải có, ta sẽ thấy chán nản với loại bình an kiểu đó. Thân bắt đầu kêu la vì thiếu dưỡng chất [vitamin], những người tộc thiểu số trên rừng cũng dường cơm, họ đâu biết gì về dinh dưỡng trong miếng cơm họ cúng dường cho tu sĩ trên núi. Rồi chịu không nỗi, ta lại xuống núi trở lại chùa để được có mấy thứ thức ăn và tiện nghi tối thiểu để nuôi thân mà tu hành. Nhưng nếu các thầy đến sống tu ở Băng-cốc thì thức

ăn luôn luôn dư giả, có lẽ các thầy lại phàn nàn sao các Phật tử cúng nhiều thức ăn quá; Nhưng lại phàn nàn sao ở thủ đô ồn ào náo nhiệt quá, cho nên các thầy lại muốn lánh xa thành phố lên rừng vô núi sống ẩn dật trở lại. Chuyện thiệt là như vậy. Ta cứ luôn tháy mình ngu ngốc khi bỏ lên núi vô rừng tu một mình; thấy quá khổ-thân nên bỏ rừng, xuống núi. Sau đó lại thấy mình ngu ngốc khi quay lại sống tu với tăng đoàn đông đúc hoặc ở nơi thành thị đông người; thấy có quá nhiều phức tạp và khổ tâm. Tu ẩn dật thiếu thốn đủ thứ cũng thấy mình ngu, thấy khổ thân; tu với chỗ đông người với nhiều tiếp xúc va chạm phức tạp cũng thấy mình ngu, thấy rối tâm. Mọi người đều như vậy; chúng ta cứ giống người đang mang theo cứt gà trong người, đi đâu nó cũng hôi thúi, đi đâu cũng thấy khó chịu. Cứt gà giống như cách nhìn sai-lầm hay tà kiến, đi đâu ta cũng mang theo nó thì ở đâu mà chẳng gặp khó khổ. Còn người có cách nhìn chánh-kiến, cho dù họ sống tu với tăng đoàn hoặc chỗ đông người với nhiều tiếp xúc va chạm phức tạp, họ vẫn tu được và vẫn phát huy trí tuệ từ đó.

Đối với tôi, việc chỉ dạy cho số đông tăng sĩ và Phật tử tại gia cũng là một nguồn trí tuệ đối với tôi. Thời trước tôi chỉ có số ít tăng sống tu với tôi, nhưng giờ thì quá nhiều Phật tử tại gia đến gặp để học tu, và số lượng tăng sĩ ở đây cũng gia tăng rất nhiều, tôi càng phơi tâm mình ra nhiều, bởi tôi phải gặp quá nhiều người với rất nhiều ý nghĩ, quan điểm, và kinh nghiệm khác nhau. Nhưng nhờ đó sự kiên nhẫn, nhẫn nhục, và chịu khó của tôi càng chín chắn hơn và vững mạnh hơn, bởi các cuộc gặp gỡ nhiều đến mức gần như đã chiếm hết công suất của tôi. Khi quán xét lại điều đó, tất cả những kinh nghiệm như vậy có thể tạo ra ích lợi và trí tuệ cho ta; nhưng nếu ta không hiểu biết sự thật đúng theo đường lối của mọi thứ, ta sẽ bị lầm lạc và dính mắc đủ thứ. Trước tiên ta hay nghĩ sống tu ẩn dật một mình là tốt nhất; nhưng rồi thấy buồn tủi và buồn chán với cách sống đó. Ta lại nghĩ ta nên

sống tu cùng với Tăng đoàn thì sẽ tốt hơn nhiều. Sống tu ở một vùng quê mùa lạc hậu hiếm có thức ăn tiện nghi, ta nghĩ sống đời tu tri túc như vậy là tốt nhất. Rồi chẳng bao lâu, ta lại thấy sống tu ở chỗ có nhiều thức ăn và tiện nghi thì sẽ tốt hơn, ít khổ thân hơn. Rồi sau đó lại thấy chán nhán, lại cho rằng sống tu ở nơi có nhiều thức ăn và tiện nghi quá thì cũng không tốt, thấy rối tâm. Rốt cuộc là gì?, rốt cuộc mấy ông thầy tu không lo tu mà suốt ngày suốt đời cứ dính mắc vào những quan điểm và ý kiến này nọ, bởi mấy người đó không có đủ trí không để tự quyết định cho mình điều gì là đúng đắn và phù hợp.

Vậy sao không lấy ngay điều đó để tu. Sao không lấy ngay cái sự không-chắc-chắn đó để quán xét và tu. Sống tu ở đâu cũng vậy thôi, tất cả đều không phải là 'thực đúng hay thực sai'—tất cả đều không chắn chắn. Sống tu với Tăng đoàn nhiều người là tốt ư—điều đó là không chắc chắc. Sống tu với tăng đoàn ít người là tốt hơn ư—điều đó không chắc chắn. Sống tu một mình ở nơi ẩn dật là tốt nhất ư—điều đó cũng không chắc chắn. Đừng có dính mắc vào những quan điểm cho rằng cách này là tốt, cách kia là tốt hơn. Đừng có luận có kết điều gì là chắc chắc hết. Chỉ cần tu một việc: đó là chỉ cần chú tâm chánh-niệm vào giây-phút hiện-tại; chỉ cần điều tra quán xét thân này, soi chiếu và hiểu biết sâu hơn và sâu hơn về nó. Phật dạy các Tăng hoặc các Ni nên tìm một nơi thích hợp để sống và tu; nơi nào mà họ thấy dễ chịu: nơi (i) có thức ăn thích hợp, (ii) có những bạn tu (*kalyānamitta*) thích hợp, và (iii) có chỗ ở thích hợp thoải mái. Nhưng để tìm ra một nơi có đầy đủ ba điều kiện đó thì quá khó. Cho nên Phật cũng đồng thời dạy rằng, khi ta đi đến sống tu ở đâu, có thể ta sẽ gặp phải những khó khăn và va chạm, gặp phải những thứ mình không thích hoặc không thích hợp với mình. Ví dụ, chùa này có thoải mái không? Nếu các Phật tử tại gia trang bị nhiều tiện nghi cho chùa, nó sẽ ra sao? Như

ngày nào họ cũng mang đến đầy đủ hai nước uống nóng ấm và nước uống mát lạnh như các thầy muốn và những thứ thức ăn ngon các thầy có thể ăn. Như các Phật tử luôn luôn lễ phép và khen ngợi quý thầy, họ nói những lời các thầy nghe thấy đúng đắn. Nếu như được tất cả như vậy thì sẽ ra sao? Một số tăng sĩ cho rằng, mọi sự giúp đỡ của Phật tử tại gia ở đây thiệt là tốt, ở đây thực sự tiện nghi và thoải mái. Lúc đó thì sao? Chắc lúc đó mọi sự tu tập, tu chánh niệm, tu trí tuệ đều bị chết ngắt, bởi lúc đó đâu ai còn lo tu nữa, họ chỉ lo thụ hưởng chùa cốc đẹp đẽ, cơm nước ngon lành. Nó sẽ vậy đó. (Ở nơi chùa to, chùa đẹp, chùa giàu, chùa tổ, chùa trung tâm đô thị, chùa nỗi tiếng...có đầy đủ tiện nghi và thức ăn, chưa chắc họ thực sự tu tập gì đâu).

Điều kiện thực sự thích hợp và thoải mái cho việc tu thiền có thể khác nhau đối với mỗi người, nhưng một khi các thầy biết làm cho tâm hài lòng với những gì mình có, thì dù sống tu ở đâu các thầy cũng thấy thoải mái để tu! Khi các thầy có đến sống tu ở một nơi không phải là chỗ mình thích nhất, các thầy cũng nên biết cách giữ tâm hài-lòng khi sống tu ở đó. Khi nào đến lúc đi chỗ khác, ta sẽ vui lòng đi. Khi ở thì ta vui lòng ở. Ta không phàn nàn, không lãng tâm tu tập bởi do những thứ bên ngoài. Nếu không biết gì, mọi thứ có thể khó khăn; nếu biết quá nhiều, mọi thứ có thể cũng tạo ra khổ -- tất cả mọi thứ đều có thể là nguồn gốc gây ra sự khó chịu và khổ. Khi nào ta chưa trí tuệ hiểu biết, ta cứ luôn bị dính theo những trạng thái vui, buồn, hài lòng, bất mãn...do những điều kiện xung quanh tác động, và nếu vậy thì chuyện nhỏ nhặt nào cũng có thể gây ra khổ cho ta. Dù có đến tu ở đâu, ý nghĩa giáo lý của Phật vẫn đúng đắn, nhưng cái Giáo Pháp trong tâm ta vẫn còn chưa được đúng. Nếu cứ tìm chỗ có đầy đủ điều kiện tiện nghi để tu thì tìm ở đâu ra?. Có nhiều thầy hiểu biết rõ cái lẽ bất toại nguyện, và biết hài lòngm, và biết thực sự tu tập siêng năng—sau khi ăn cơm một chút các thầy

đó liền thực tập đi-thiền. Các thầy đó chỉ lo tập trung để tu thiền đạt định (*samādhi*). Các thầy ấy biết dồn tâm dồn sức để tu. Hoặc có thể các thầy đó không tu thiệt trong tâm, chúng ta cũng đâu biết được. Nếu ai chịu tu thiệt, tu nhiệt thành, người đó sẽ chắc chắn đạt đến sự bình-an của tâm. Nếu ai chưa tu thiệt, chưa thực sự thành tâm tu tập, đừng hỏi tại sao họ vẫn chưa được bình an? Sự thật của vấn đề nằm ở chỗ đó. *Rốt cuộc, nếu ai không được bình an, điều đó cho thấy rằng họ đã chưa thực sự tu tập một cách nghiêm túc và thành tâm*.

Khi xét về việc tu định (*samādhi*), điều quan trọng phải hiểu được rằng giới, định, tuệ mỗi thứ là cái gốc căn bản để hỗ trợ cho tổng-cuộc tu tập. Chúng hỗ trợ lẫn nhau và không thể thiếu cái nào. Mỗi thứ là một công cụ cần thiết dùng để phát triển thiền tập, nhưng tùy ở mỗi người tu biết khéo léo ứng dụng chúng ra sao. Một số người căn-trí có thể nhanh đạt đến trí tuệ; một số người ít-căn-trí thì chậm đạt đến trí tuệ hơn; còn người không có chút căn trí nào thì không đạt đến trí tuệ nào hết. Cả hai có thể cùng tu tập đúng bài, đúng cách, đúng mức độ như nhau, nhưng để lâu mau đạt đến trí tuệ là tùy vào mức độ căn-trí của mỗi người. Nếu có ai trong các thầy đã theo tu với những sư phụ khác nhau, các thầy phải biết dùng trí khôn để đưa những gì mình đã nhìn thấy vào tầm nhìn của mình. Cách của sư phụ này ra sao? Cách của sư phụ khác là sao? Các thầy quan sát họ một cách sâu sát, nhưng đó chỉ là sự quan sát và phán đoán bề ngoài. Đó chỉ là nhìn thấy những hành vi và cách làm bề ngoài của họ mà thôi. Nếu chỉ biết đứng nhìn và quan sát bề ngoài như vậy, thì ta sẽ không bao giờ hết nghi ngờ. Tại sao ông sư phụ làm như vậy? Tại sao sư ông làm như kia? Ở chùa này sư phụ nói dạy nhiều, sao ở chùa kia mấy sư phụ họ lại ít khi nói hay dạy gì nhiều? Có chùa thì vị sư ở đó chẳng bao giờ nói hay dạy điều gì hết! Tâm cứ liên tục phóng đoán, so sánh và nghi vấn về mấy ông sư, ông thầy. Cuối cùng tâm trở

thành một đống rối beng. Vậy là coi như hư đường hư bột. Do vậy, các thầy cần phải biết hướng sự chú-tâm của mình vào bên-trong mình và tự mình tu tập cho mình. Cách đúng đắn là hướng vào bên-trong chính mình để tu tập, bởi đó mới là cách tu tập đúng đắn (*sammā patipadā*). Ai cũng có thể để ý, quan sát, và học hỏi theo gương của các vị sự thầy, nhưng khi tu là mình phải tự tu cho chính mình. Nếu biết quay lại vào bên-trong để tu và biết suy xét cái vấn đề tinh-tế ngay chỗ này, thì các thầy mới hết nghi ngờ.

Xưa có một vị sư già không bao giờ bỏ thời gian ra để suy xét bất cứ điều gì hết. Thầy đó chẳng hề quan trọng những ý nghĩ về quá khứ và tương lai, bởi thầy ấy chẳng bao giờ để sự chú-tâm rời khỏi tâm mình. Thầy ấy chỉ chú tâm quan sát những gì *đang* khởi sinh vào trong sự tỉnh giác của mình ngay trong thời khắc hiện-tại. Chỉ cần quán sát những hành vi biến đổi và phản ứng khác nhau của tâm *ngay khi* nó *đang* trải nghiệm mọi thứ, chỉ cần quan sát chứ không quan trọng những biến đổi và phản ứng đó là 'cái gì', chỉ cần luôn tự nhắc mình: "Đó là không chắc chắn", "Đó là thứ không chắc". Nếu các thầy có thể dạy bản thân mình nhìn thấy sự vô-thường theo cách như vậy, chẳng bao lâu các thầy sẽ đạt đến trí tuệ minh sát nhìn thấy Giáo Pháp.

Về thực hành, các thầy không nên chạy theo cái tâm chạy nhảy, phóng túng liên tục. Đúng vậy, tâm nó cứ chạy lòng vòng xung quanh cái vòng lẩn quẩn bất tận của nó; nó xoay tít lòng vòng như con dụ. Đó là cách cái tâm hoạt động. Đó là cái vòng luân hồi sinh tử bất tận (*samsāra vatta*). Vòng sinh tử bao trùm quanh cái tâm. Nếu chúng ta cố chạy theo cái tâm trong khi nó cứ xoay tít như con dụ xung quanh cái vòng lẩn quẩn sinh diệt đó, thì làm sao chúng ta bắt kịp nó được? Nó xoay tít rất rất rất nhanh, làm sao ta có thể chạy theo kịp với nó? (Điều đó chẳng khác nào chạy theo bắt một

chiếc lá nhỏ xíu đang bị cuốn tít trong cơn gió bão). Không tin thì cứ thử tiếp tục chạy theo nó và coi điều gì xảy ra... Điều chúng ta cần làm là đứng yên một chỗ, và để cho cái tâm tự xoay vòng xoay tít theo ý nó. Tưởng tượng cái tâm như một con búp bê máy, nó xoay quanh và chạy chạy xung quanh. Khi nó chạy xeo xeo hết tốc độ xung quanh ta, ta không thể nào bắt kịp theo nó. Nhưng thực ra ta không cần chạy đâu theo nó hết. Ta chỉ cần đứng yên một chỗ, cứ để cho con búp bê máy đó chạy lòng vòng, kệ nó. Ta chỉ cần đứng yên một chỗ, con búp bê chạy hết một vòng thì nó tự quay lại, và ta lại thấy nó chứ đâu cần phải chạy theo nó. Thực ra, nếu ta cố chạy theo nó để bắt kịp nó, càng cố chạy theo nó càng tuột mất khỏi ta. (Giống như người đang ngồi coi vòng đua xe siêu tốc vậy. Họ đâu cần phải chạy theo xe với tốc độ 200km/giờ, nếu có làm vậy thì cũng đâu bắt kịp nó. Họ chỉ cần ngồi một chỗ trên khán đài, họ vẫn có thể quan sát và nhìn thấy các xe chạy qua sau mỗi vòng).

Khi nói về cách tu du hành đầu-đà [tiếng Thái là *thudong*][9], tôi luôn khuyến khích và đồng thời cũng không khuyến khích. Nếu người tu đã có ít nhiều trí tuệ về cách tu tập này thì sẽ không mấy khó khăn. Người chưa có trí khôn

---

[9] [*Thudong* trong tiếng Thái là chỉ cách tu du hành khổ hạnh. Chữ này là từ chữ ***dhutanga***, trong tiếng Pali có nghĩ là cách tu khổ hạnh. Người tu tuân giữ theo 13 Giới khổ hạnh (đầu-đà) do chính Đức Phật đề ra nhằm giảm thiểu các tham dục của người tu, để tu tập tính biết hài-lòng, tính từ-bỏ, tính chịu-khổ, năng lực tinh tấn, và một số phẩm chất thiện lành khác của người tu. Các tu sĩ có thể nguyện kiêng giữ theo một, hoặc nhiều, hoặc tất cả 13 giới khổ hạnh đó. 13 giới đó bao gồm: (1) mặc y làm từ vải rách lượm về may lại, (2) không được có quá ba y, (3) phải đi khất thực (đi xin) thức ăn, (4) không bỏ sót nhà nào trên đường đi khất thực, (5) ngồi tại một chỗ khi ăn, (6) ăn trực tiếp từ bình bát khất thực, (7) không nhận thêm hay để dành thức ăn sau khi đã ăn xong, (8) sống trong rừng, (9) sống dưới gốc cây, (10) sống ngoài trời, (11) sống ở nghĩa địa, (12) hài lòng với bất cứ chỗ nào dừng chân nghỉ lại, và (13) ngủ với tư thế ngồi.]

hiểu biết về sự tu tập thì tu ở đâu và tu cách gì cũng gặp khó khăn. Ví dụ trước đây có một Tỳ kheo cho rằng việc đi tu du hành [*thudong*] ở trong rừng là không cần thiết; vị ấy nghĩ vấn đề tu không phải nằm ở chỗ đi đây đi đó, mà là ở chỗ "biết cách tu". Sau khi nghĩ như vậy, vị Tỳ kheo đó ở lại chùa và tu tại chỗ, tâm nguyện lấy 3 trong 13 hạnh đầu-đà (*dhutanga*) và tự tu giữ theo đó một cách nghiêm túc—không cần đi đâu hết. Vị đó nghĩ rằng không cần thiết phải hành thân khổ sở với sự du hành đường xa, mang theo hành trang và bình bát nặng nề trên vai. Cách này cũng là một cách tu được; nhưng nếu các thầy thực sự muốn đi du hành đây đó kiểu *thudong*, thì các thầy sẽ khó chấp nhận theo cách tu tại chỗ của vị Tỳ kheo nói trên. Rốt cuộc, nếu chúng ta có trí tuệ hiểu biết về "sự tu tập đích thực là gì" thì cách tu nào cũng làm được. Rốt cuộc, nếu các thầy có trí tuệ minh sát rõ ràng để nhìn thấy sự thật của mọi thứ, thì các thầy chỉ cần nghe một chữ gì đó của giáo lý thì nó cũng có thể mang lại trí tuệ thâm nhập sâu sắc.

Một ví dụ khác, tôi đã từng gặp một chú sa-di trẻ muốn sống tu một mình trong nghĩa địa. Có thể nói chú ấy còn trẻ như một vị thành niên, nên tôi rất lo lắng về tình trạng của chú ấy, nên tôi đã để mắt đến chú ấy một chút. Buổi sáng sau khi đi khất thực, chú ấy mang thức ăn đến nghĩa địa nơi người ta mang xác đến để chờ thiêu, và ngồi đó ăn một mình, xung quanh những xác chết đang chờ được thiêu hoặc chôn. Đêm đêm chú ấy ngủ một mình bên những xác chết. Sau khi ở gần chú ấy hơn một tuần, tôi hỏi chú ấy tại sao chú không thấy sợ khi ở nghĩa địa một mình. Chú ấy trả lời:

"Không, con không sợ. Dường như đối với con không có thứ gì phải sợ hết". Tất cả việc phải làm chỉ cần quán chiếu [thiền quán], để cái tâm không còn chỗ phóng tâm này nọ.

Chú sa-di đó không cần phải nghĩ suy gì về mọi thứ này nọ vốn chỉ làm phúc tạp cái tâm. Chú ấy đã được "trị liệu" thẳng luôn. Nỗi sợ biến mất. Các thầy hãy thử thiền tập cái tâm theo cách đó coi sao—tức là quán chiếu sao cho tâm đừng nghĩ này nghĩ nọ, sao cho nó dừng phóng tâm, nếu được vậy thì đâu còn gì để sợ hãi. (Vì sự sợ hãi về cái gì chỉ là do cái tâm nghĩ này nghĩ nọ, phóng này phóng nọ mà thôi). Các thầy hãy cố thiền tập cách đó thử.

Tôi nói, dù các thầy có đang làm gì—đang đứng, đang ngồi, đang đi, hay đang nằm—nếu các thầy biết duy trì sự chánh-niệm một cách liên-tục không-gián-đoạn, thì sự định-tâm (*samādhi*) sẽ không bị 'bể' hay trồi sụt gì hết. Nó không bị rớt định hay bớt định.

Còn nữa, nếu các thầy ăn nhiều quá cũng không tốt, ăn nhiều chỉ gây ra khổ và rắc rối cho việc tu mà thôi. (Ăn quá nhiều khi thiền sẽ gây buồn ngủ, hôn trầm). Nếu có nhiều thức ăn thì ăn ít thôi, sang sẻ cho người khác. Tại sao phải rước khổ vô thân mình khi đang mình đang thiền tập? Làm vậy thì đâu được bình an. Cái gì là không bình an? Hãy chọn ăn một phần thích hợp và chừa thức ăn cho người khác. Nếu đi tu đến giờ này mà vẫn còn thèm khát thức ăn hoặc còn thấy không vui khi nhường thức ăn cho người khác, thì dĩ nhiên việc tu tập là khó khăn rồi. Nếu các thầy vẫn còn thích nếm món này, muốn ăn món kia, không muốn ăn ít món, vì vậy các thầy lấy đủ loại thức ăn đổ vào bình bát; rốt cuộc nhiều vị quá chẳng có vị nào là còn ngon lành nữa. Vì lẽ đó, các thầy nên rút ra rằng: nếu mình được cúng dường quá nhiều thức ăn thì điều đó chỉ làm xao lãng cái tâm và mang lại nhiều rắc rối mà thôi. Tại sao bị xao lãng và rắc rối? Đó là do ta để cho cái tâm bị quấy động bởi thức ăn. Bản thân thức ăn có bao giờ bị xao lãng hay rắc rối không? Buồn cười thiệt, đó là do ta tự gây ra mọi sự khó khổ cái sự không có gì.

Khi có nhiều người đến thăm chùa, các thầy nói rằng điều đó gây quấy nhiễu. Sự quấy nhiễu từ đâu ra? Thực ra, làm theo những chuẩn mực tu tập hàng ngày mới thiệt là thẳng thắn. Các thầy không cần phải quan trọng hóa những điều đó, ai đến ai đi cứ việc của họ: ta cứ sáng đi khất thực rồi mang thức ăn về chùa và ăn, cứ làm mọi phận sự và tu tập với sự chánh niệm, và cứ làm như vậy. *Các thầy phải nhớ đừng bỏ qua hoặc lướt qua những chuẩn mực tu tập hàng ngày ở trong chùa (tu viện).* Ví dụ, vào buổi tối trong giờ tụng kinh lễ Phật, sự chánh niệm của mình có bị rớt hay bị gián đoạn hay không? Nếu các thầy thấy thời tụng kinh vào buổi sáng và buổi tối làm cho việc thiền tập của mình bị gián đoạn, nếu nghĩ như vậy thì chắc chắn các thầy vẫn chưa học được cách thiền tập. Trong những buổi gặp nhau hàng ngày để tụng kinh tưởng niệm Tam Bảo và các phận sự khác trong chùa là những hoạt động cực kỳ lành mạnh, như vậy những việc đó đâu phải là nguyên nhân làm cho các thầy bị rớt định hay mất định (*samādhi*), đúng không? Nếu các thầy nghĩ mỗi lần đến sảnh đường gặp mặt các đạo hữu là sẽ làm xao lãng sự tu tập của mình, nếu nghĩ vậy thì các thầy nên nhìn lại. Không phải do những thời lễ lạy tụng kinh làm khó chịu và làm xao lãng các thầy, mà chính các thầy tự làm ra. Nếu các thầy cứ để cho những ý nghĩ bất thiện đó quấy động cái tâm, thì mọi sự sẽ trở nên gây khó chịu và xao lãng—chỉ cần nghĩ như vậy thì dù không đi tới chỗ tụng kinh, tâm các thầy cũng đã tự xao lãng và động vọng rồi.

Các thầy phải biết học cách suy xét một cách khôn khéo và giữ cho tâm trong trạng thái lành mạnh. Mọi người đều dính kẹt trong những trạng thái ngu mờ và động vọng, đặc biệt là những người mới tu. Thực tế xảy ra là các thầy cứ để cho cái tâm chạy nhảy ra ngoài và va chạm với tất cả mọi thứ mọi sự, rồi tự nó 'quậy' nó lên. Khi các thầy đến tu với một tăng đoàn ở chùa nào đó, các thầy phải nhất nhất quyết

tâm rằng mình đến đó để tu, và phải tu liên tục. Dù ai tu đúng tu sai gì gì, đó là chuyện của họ. Cứ duy trì nỗ lực tu hành, tu theo những hướng dẫn và chuẩn mực của chùa, và nếu được cũng nên trợ giúp bạn tu bằng những lời khuyên tốt mình có thể có. Nếu ai không thích ở lại đây để tu thì người đó hoàn toàn tự do để đi tìm chỗ khác. Ở đây tu không hạnh phúc thì đi chỗ khác có thể thích hợp hơn. Còn nếu ai thích ở lại đây tu thì ở lại tu, và tiếp tục tu hành.

Sẽ cực kỳ hữu ích cho một tăng đoàn nếu nó có một số tăng sĩ luôn biết tự chủ và luôn biết tự mình tu tập một cách đều đặn và kiên định. Những tăng sĩ còn lại sẽ nhìn thấy và bắt đầu lấy những gương tốt đó để noi theo tu tập. Họ sẽ quan sát những gương tốt và hỏi những người đó cách tu để duy trì cảm giác thư thái trong khi đang tu tập chánh-niệm. *Làm gương tốt cho các bạn tu noi theo là điều ích lợi nhất mà một người tu có thể làm cho các đạo hữu của mình*. Nếu mình còn là sư em sư chú trẻ tuổi thì mình nên tu tập theo những chuẩn mực trong nhà chùa, mình phải làm theo sự chỉ dắt của các sư huynh sư phụ thâm niên, và đưa nhiều nỗ lực để tu tập theo các chuẩn mực đó. Bất kỳ công việc tu và phận sự nào mình cũng làm, làm đến lúc nào xong thì mình ngừng. Các thầy nên tập nói những điều thích hợp và hữu ích; huấn luyện bản thân kiêng cữ những lời nói không thích hợp và có hại. Đừng để những lời nói không đúng đắn thoát ra khỏi miệng. Không cần ăn nhiều quá trong bữa ăn—chỉ chọn một ít thức ăn phù hợp và nhường phần cho người khác. Tôi cứ nói lại nhiều lần, khi bữa nào có nhiều thức ăn thì chúng ta có xu hướng muốn nếm muốn ăn mọi thứ, cho nên chúng ta lấy đủ mọi thứ đưa vào bình bát để chúng ta ăn được đủ món. Mỗi khi nghe những câu mời như "Mời thầy lấy thêm món này", "Mời sư ăn thêm món ngon này"... nếu không biết suy xét cẩn trọng thì những lời mời đó sẽ quấy động cái tâm (tham ăn tham uống) của ta. Điều cần làm là phải biết buông

bỏ. Tại sao chúng ta thường dính vào chỗ này? Chúng ta nghĩ chính những món ăn đang quấy động tâm ta, nhưng cái gốc của vấn đề là liệu ta có biết buông bỏ hay muốn để dính vào các món ăn. Nếu có thể suy xét và nhận biết bản thân mình đang buông bỏ hay đang dính, thì cuộc sống tu hành của các thầy sẽ dễ dàng hơn nhiều. Nếu chưa biết cách suy xét và nhận ra vấn đề thì đó là do mình chưa có đủ trí tuệ. Có thể các thầy vẫn chưa có đủ trí tuệ minh sát để nhìn thấy cách mà tiến trình nhân-quả diễn ra ngay đó.

Thực tế, trước kia trên đường du hành, tôi thường cần phải ghé ở lại trong những ngôi chùa trong các làng hay thành thị.[10] Trên bước đường đi du hành sau này, khi các thầy chỉ có một mình và phải ghé qua nhiều tu viện chiền và gặp các tăng đoàn khác nhau có những chuẩn mực và nguyên tắc khác nhau, các thầy hãy luôn luôn tâm niệm câu này: "*suddhi asuddhi paccattam*" [*Trong sạch hay không là do chính mình*: chỉ có mình mới biết rõ điều đó]. Câu này dùng để phòng hộ bản thân và hướng dẫn mình biết suy xét vấn đề một cách đúng đắn. (Câu trong kệ 165, kinh Pháp Cú).

Khi đi qua những nơi các thầy chưa từng tới, các thầy thường suy nghĩ để chọn ra nơi thích hợp để trú trọ qua đêm. Phật đã dạy các tăng sĩ nên chọn những nơi tĩnh lặng. Do vậy, tùy theo hoàn cảnh mỗi nơi, hãy chọn một nơi bình lặng để nghỉ đêm và thiền tập. Nếu không chọn được nơi yên tĩnh tốt nhất, thì thứ nhì cũng chọn nơi nào mình có thể

---

[10] [Thường trong những tu viện ở làng hay ở thành thị thì họ tập trung dạy học nhiều về tiếng Pali và kinh điển. Ngược lại, những người tu du hành hay khổ hạnh thì nhấn mạnh việc giới hạnh và thiền tập, giống như phái Thiền Trong Rừng của Ajahn Chah].

(Ở Việt Nam và nơi khác có lẽ cũng vậy, những người tu thiền nhấn mạnh việc giới hạnh và thiền tập hơn việc giao lưu xã hội và tụng đọc kinh kệ như ở các chùa làng và các chùa trong thành thị).

thấy bình an trong tâm. Do vậy, *nếu vì nhân duyên nào đó các thầy phải ở lại một nơi nào đó để tu, các thầy phải biết học cách sống ở đó một cách bình an—đừng để tham muốn dục vọng (tanhā) lấn lướt cái tâm. Nếu các thầy có quyết định đi khỏi nơi nào, khỏi chùa nào, hay đi khỏi khu rừng nào, đừng quyết định đi vì dục vọng. Tương tự, nếu các thầy quyết định ở lại nơi nào, đừng quyết định vì tham muốn.* Phải hiểu rõ điều gì thúc giục ta suy nghĩ và hành động như vậy. Phật đã khuyên những người xuất gia phải có lối sống và chọn những điều kiện sống sao cho mang lại bình an và sự thích hợp việc thiền tập. Giả sử không tìm được nơi bình an như vậy, các thầy phải làm sao? Có thể mọi sự sẽ làm các thầy phát điên lên lúc đó. Vậy thì các thầy phải làm gì hay đi đâu tiếp? Không, các thầy phải ở yên nơi đó; phải ở lại ngay đó và học cách sống trong bình an. Phải tập luyện bản thân cho đến khi mình có khả năng ở lại nơi đó và thiền tập ở đó. Phật đã dạy người tu phải biết và hiểu rõ thời-gian thích hợp và nơi-chốn thích hợp tùy theo các điều kiện; Phật không muốn các tăng sĩ cứ đi lòng vòng khắp nơi tìm kiếm những thứ khác với mục đích tu tập. (Nơi nào thích hợp thì quá tốt, nơi nào không thích hợp thì ta biết suy xét quán chiếu và học cách sống ở đó một cách bình an, và thiền tập một cách bình an. Phật đã dạy kỹ trong bài kinh nổi tiếng là kinh *Bảy Cách Quán Chiếu*). Đúng là Phật đã khuyên các tăng sĩ chọn nơi yên tĩnh để ở và tu, nhưng nếu không tìm được nơi như vậy thì sao, trong lúc cần phải ở lại vài tuần hay vài tháng ở đó. Nếu phải ở lại một nơi không yên tĩnh và không thích hợp, các thầy phải làm sao lúc đó? Có lẽ các thầy chết mất khi nghe đến việc cần phải ở lại những nơi như vậy, phải không!

Do vậy, điều cần thiết là phải học biết cái tâm của mình và những ý định của mình. Chứ nếu không biết đọc cái tâm và không hiểu ý muốn của mình, thì các thầy cứ tiếp tục đi chỗ này chỗ khác để tìm một nơi tốt hơn nơi trước đó.

Nhưng đến nơi, các thầy cứ nghĩ đến những điều kiện tốt hơn nơi trước đó, rồi lại nghi ngờ, rồi lại không 'kết' đi nơi mới. Đến nơi mới được ít lâu lại có ý muốn đi tìm nơi khác nữa... Giống như người bệnh mà không biết mình bệnh, bạn phải biết mình bị sốt rét hay căn bệnh khổ sở nào đó, vậy thì bạn phải đi tìm bác sĩ để trị liệu, tiêm thuốc và cho thuốc uống. Nếu không, cái tâm cứ luôn luôn động vọng và xao lãng với thứ này thứ nọ, nơi này nơi nọ!

Thực tế là, bí quyết thiền tập thành công là làm cho cách nhìn của mình về mọi thứ sao đúng hợp với Giáo Pháp; *điều quan trọng là thiết lập cách nhìn đúng đắn, thiết lập chánh kiến (sammā ditthi) trong tâm. Không có việc gì phức tạp và khó làm hơn việc đó*. Nhưng các thầy phải cố đưa ra hết nỗ lực để điều tra, suy xét và tìm ra cách đúng đắn cho chính mình. Lẽ tất nhiên việc đó có những khó khăn, nhất là khi các thầy vẫn chưa chín chắn hiểu biết và trí tuệ. (Nếu đã có trí tuệ chín muồi thì việc đó quá dễ, đâu cần nói nữa; nhưng giờ thì các thầy vẫn còn đang trên bước đường tu tập để phát triển trí tuệ chín chắn đó, cho nên còn gặp nhiều khó khổ như vậy).

Vậy bây giờ các thầy nghĩ mình sẽ làm gì? Cứ cố tu theo lối tu du hành (*thudong*) và coi kết quả sẽ ra sao, điều gì sẽ xảy đến với mình... Có lẽ sau đó các thầy lại thấy chán ngán với việc đi du hành khắp nơi sông hồ... nhưng điều đó cũng chưa chắc. Hoặc cũng có các thầy nghĩ rằng mình thực sự muốn ở một chỗ để luyện tập thiền, chứ không thích việc tu du hành kiểu *thudong* bởi việc du hành chẳng hay ho gì – nhưng ý nghĩ cũng chưa chắc đúng. Có thầy nghĩ nên đi tu du hành *thudong* là đúng, nhưng cách nghĩ đó luôn luôn thay đổi; biết đâu sau này các thầy chỉ muốn trụ lại một chỗ để tu; ai biết trước được. Hoặc biết đâu có một số thầy sẽ đi tu du hành mãi mãi, và không có ý trụ lại một nơi để tu– nhưng điều này cũng chưa chắc, ai mà biết được. Đó là những điều

các thầy nên xem xét trong khi thiền tập. Rõ ràng lựa chọn nào cũng chưa chắc đúng và phù hợp nhất cho mình. Hãy tập cách đi ngược lại ý muốn của cái tâm. Các thầy có thể chấp thủ ý nghĩ đi tu du hành là tốt nhất, hoặc có thầy cho rằng trụ lại một chùa để tu tập là điều chắc chắn: cả hai cách nghĩ như vậy đều là chỉ là sự chấp thủ, bởi vì đâu có điều gì là chắc chắn đâu; thực ra đó chỉ là những sự ngu-mờ mà thôi, bởi vì biết đâu vài bữa sau các thầy lại thay đổi ý nghĩ của mình. Vậy nên đừng cố chấp vào điều gì là đúng hết. Hãy đi điều tra xem xét về bản thân mình. Tôi đã từng suy xét lại về những ý định của tôi (đi hay ở, ở hay đi, đi tu du hành hay trụ lại một nơi để tu???...), tôi suy xét lại bằng chính những trải nghiệm của mình; nhờ đó bây giờ tôi có thể chỉ lại một cách dễ dàng và trực chỉ cho các thầy. Vì vậy, các thầy nên nghe lời tôi, và sau đó xem xét lại về bản thân mình. Thiệt vậy, mọi thứ đều là không chắc chắn như vậy. Nếu biết suy xét từ đây, cuối cùng các thầy thầy có thể nhìn thấy sự thật đó cho mình. Rồi, sau khi các thầy đã có trí tuệ nhìn thấy sự thật như vậy, thì mọi quyết định của các thầy sẽ luôn đi kèm với chánh-kiến và luôn hợp với Giáo Pháp.

Dù các thầy quyết định đi tu du hành hoặc trụ lại một chùa để tu, trước tiên các thầy phải nên suy xét một cách khôn khéo. Không ai cấm các thầy đi tu du hành trong rừng hoặc đi tìm những nơi cố định yên tĩnh để thiền tập. Nhưng nếu quyết định đi tu du hành, hãy đi một cách thực sự, đi thiệt, đi đến khi rã rời và đi không nỗi nữa—hãy đi để thử mức chịu khó chịu khổ về thân và về tâm là đến mức nào. Hồi xưa, khi vừa nhìn thấy cảnh núi rừng sơn cước tôi đã cảm thấy phấn khích và muốn vô rừng lên núi để tu. Còn bây giờ thấy lại cảnh núi rừng, thân thể tôi bắt đầu than van ê ẩm, và ngay lập tức tôi biết mình phải quay về chùa để trụ. Tôi không còn chút nhiệt tình nào để vô rừng tu nữa. Hồi trước tôi chỉ hạnh phúc khi được lên núi vô rừng để tu

hành—hồi đó tôi cũng đã từng nghĩ mình sẽ ở tu luôn trên núi cho đến chết luôn!

Đức Phật đã dạy chúng ta phải chú tâm chánh niệm vào cái *đang* khởi sinh trong giây phút hiện-tại. Thấy biết sự thật đường lối của mọi thứ diễn ra trong giây phút hiện-tại. Đó là những giáo lý Phật đã để lại cho chúng ta, và những giáo lý đó là đúng đắn. Nhưng những ý nghĩ và cách nhìn của chúng ta vẫn còn chưa đúng đắn, chưa hợp với lẽ sự thật của Giáo Pháp, cho nên chúng ta vẫn còn khó khổ. Vì vậy, các thầy cứ cứ thử đi tu du hành, nếu các thầy cảm thấy đó là cách tu đúng để làm. Cứ đi để coi thử điều gì sẽ xảy ra với cuộc sống du hành rày đây mai đó, và coi thử cách tu đó có giúp cải-thiện tâm mình tốt hơn, có làm tâm thanh tịnh hơn theo hướng mục-tiêu tu tập hay không.

Tôi không muốn cấm các thầy đi tu du hành lang thang trong rừng, nhưng tôi cũng không muốn khuyến khích các thầy làm như vậy. Các thầy có hiểu được ý tôi muốn nói không? Tôi không muốn cản cũng không muốn xúi, nhưng tôi sẽ chia sẻ với các thầy một số kinh nghiệm của bản thân tôi. Nếu các thầy đi tu du hành *thudong*, hãy dùng thời gian sao hữu ích cho việc thiền tập mình. Đừng có đi như người du ngoạn du lịch cho biết khắp nơi đây đó. Thời bây giờ có nhiều tu sĩ đi tu du hành theo truyền thống *thudong*, nhưng họ đi chỉ để đắm mình vào những sự khám phá, những khoái thích lãng du hơn là đi để thực sự rèn luyện và tu tập cái tâm. Nếu các thầy quyết định đi tu du hành, các thầy phải thực sự nỗ lực và lấy những giới khổ hạnh đầu-đà (*dhutanga*) làm chuẩn-mực tu hành để quét sạch những ô nhiễm tham-dục phàm tục trong tâm. Thật ra ngay ở tu trong chùa này, nhiều Tỳ kheo vẫn đang lấy thêm các giới hạnh đầu-đà đó để tu mà. Thời bây giờ, việc đi tu du hành "*thudong*" thường không còn đúng ý nghĩa của nó; họ bỏ nhiều thời gian để đi

tìm sự phiêu lưu và lãng du hơn là đi để bỏ thời gian để tu tập nghiêm túc các giới hạnh đầu-đà khổ hạnh (*dhutanga*) mà Đức Phật đã đưa ra. Nếu đi tu du hành theo kiểu như vậy thì chẳng khác nào như đang "tu nằm" chứ đâu phải đi tu du hành. Đó không phải là "*thudong*". Đó là *thudong* tưởng tượng. *Thudong chỉ thực sự là lối tu du hành khổ hạnh nếu nó hỗ trợ và phát huy việc tu thiền của người tu*. Khi đi tu du hành, các thầy phải thực sự tu đúng nghĩa như vậy. Hãy suy xét và quán niệm rõ cái mục-đích và ý-nghĩa của việc đi tu du hành kiểu *thudong*. Nếu các thầy chọn đi tu du hành, tôi khuyên các thầy phải biết dùng các trải-nghiệm của mình để học và thiền tiến trong cuộc tu của mình, chứ không phải đi để phí thời gian vào những mục đích khác. Tôi sẽ không phép cho tăng sĩ nào đi tu du hành nếu họ vẫn chưa sẵn sàng cho mục đích và ý nghĩa đó. Nhưng nếu họ đã thực nghiêm túc và hết lòng muốn đi, tôi cũng không ngăn cản họ.

Khi các thầy chuẩn bị ra đi, điều đáng làm trước tiên là phải tự hỏi mình những câu hỏi đó và phải tự suy nghĩ suy xét về chúng. Ở trên núi trong rừng có thể là những trải nghiệm rất hữu ích cho việc tu tập cái tâm; tôi đã từng tu trong rừng trên núi như vậy. Hồi đó tôi phải thức dậy rất sớm để đi, bởi những ngôi nhà tôi đi khất thực thì nằm rất xa. Tôi phải đi xuống, trèo lên qua cả một vùng rừng núi và nhiều khúc đường rất xa và rất khó đi; nhiều lúc tôi đã không thể đi hết đường để khất thực, hoặc có thể quay về căn lều trong rừng để ăn trước giờ ngọ. Nếu các thầy so sánh với những điều kiện của thời nay, các thầy có thể thấy bây giờ không nhất thiết phải ở quá xa trong rừng và phải đi quá xa và quá khổ cực như vậy để khất thực thức ăn. Các thầy nghĩ bây giờ có lẽ nên đi khất thực ở những làng gần chùa là thiết thực hơn, sau đó có thể trở về chùa để ăn bữa trưa và nạp được nhiều năng lượng vào thân để có thêm nhiều sức cho những việc tu tập chính thức trong chùa. Các thầy nghĩ

như vậy cũng có thể đúng, nghe có vẻ thiết thực hơn. Tuy nhiên, nếu việc khất thực và ăn uống dễ dàng quá thì sau khi ăn uống no nê, các thầy thường thích đi thẳng về cốc để nằm lăn ra ngủ -- như vậy thì cũng chẳng đúng đắn gì. Ngày xưa khi tôi còn tu du hành *thudong*, tôi thường phải dậy trước khi mặt trời mọc và cố hết sức để cuốc bộ băng qua đèo dốc để đến nơi khất thực—dù tôi đã cố tranh thủ thời gian, nhưng nhiều lúc tôi không thể quay về rừng trước giờ ngọ để ăn trước ngọ; tôi phải ngừng lại giữa rừng để ăn cho kịp trước giờ ngọ, rồi sau đó mới đi bộ tiếp về căn lều trong rừng của mình. Giờ suy xét lại cảnh thời đó, tôi tự hỏi không biết có đáng để một người tu tiếp tục gian nan với những việc như vậy hay không?. Có lẽ phải khác, có lẽ tốt nhất nên tìm cái chùa nào gần gần xóm làng để buổi sáng đi khất thực không phải đi quá xa và gian khó, như vậy có lẽ sẽ tiết kiệm nhiều sức lực để các thầy có sức tu tập trong các giờ tu chính quy trong chùa. Thời bây giờ, ví dụ trong chùa này, lúc các thầy đã ăn uống xong, đã dọn rửa xong, và quay về cốc để tiếp tục thiền tập, thì ở đâu đó trong rừng những tu sĩ du hành vẫn còn đang bước bộ giữa rừng, hoặc thậm chí họ chưa có miếng ăn nào trong bụng.

Cách nhìn cách nghĩ về cách tu tập nào là tốt nhất có thể khác nhau ở mỗi người. Nhiều lúc, các thầy phải thực sự trải nghiệm những sự khó khổ rồi mới có thể có được trí tuệ minh sát nhìn vào sự khó khổ đó để biết rõ nó đích thực là gì. *Lối tu du hành thudong có những lợi-thế của nó cho sự tu tập, nhưng tôi không muốn chê bai những người trụ lại một chùa để tu, và cũng không chê ai bỏ chùa đi tu du hành trong rừng trên núi kiểu thudong – nếu mục-tiêu của họ là để thực sự tu tiến cái tâm thì đâu có gì để chê bai họ*. Tôi không khen những tu sĩ ở trụ trong chùa, mà tôi cũng không khen những tu sĩ chỉ vì họ rời chùa đi tu du hành trong rừng như tôi trước kia. *Người đáng được khen là người có chánh kiến, là người hiểu biết rõ cái lý tu*

của mình. Nếu ở lại chùa thì mục đích cũng là để tu tập cái tâm. Nếu có đi tu du hành thì mục đích cũng là để tu tập cái tâm. Việc tu tập và sự nghiệp thiền tập sẽ sai lạc nếu bạn bỏ chùa ra đi chỉ vì bạn thích đi theo một nhóm tu nào đó, hoặc chỉ vì bạn muốn sống vui vẻ với những người bạn tu đó, chỉ vì muốn đi đây đó để thụ hưởng sự tự do du lãng, hoặc để chạy theo những ý tưởng ngu si nào đó.

Các thầy phải nói sao cho đúng về cách tu tập của các thầy? Các thầy nghĩ sao về những điều nảy giờ tôi đã nói? Các thầy nghĩ mình sẽ làm gì trong những ngày tiếp theo và sau này, sau bữa hôm nay khi các thầy mãn khóa học tu ở chùa này?

* * * * * * * *

[*Phần hỏi đáp thêm trong buổi nói chuyện*]

Thầy S: Con muốn hỏi một số giáo lý về sự phù-hợp của những đối tượng thiền khác nhau dành cho những người có tính khí khác nhau. Lâu nay con đã cố gắng tâm tĩnh lặng bằng cách tập trung sự chú tâm vào hơi-thở cùng với việc niệm chữ "*Buddho*" [Đức Phật] theo nhịp hơi-thở, nhưng con chẳng bao giờ được bình an cho lắm. Con cũng đã cố tập quán niệm về cái chết, nhưng cách đó cũng chẳng giúp làm tâm con bình an. Con cũng tập quán xét về năm uẩn (*khandhas*) nhưng cách đó cũng không giúp tâm tĩnh lặng. Vì vậy cuối cùng tất cả tâm trí của con cũng cạn kiệt luôn.

Ajahn Chah: Cứ buông bỏ! Khi trí cũng không còn thì cứ dẹp bỏ luôn. (Đừng cố gì nữa chỉ càng thêm quẩn trí).

Thầy S: Trong khi ngồi thiền, ngay khi con bắt đầu có chút tĩnh lặng thì đủ loại ý nghĩ và ký ức lập tức nổi lên và quấy động cái tâm.

Ajahn Chah: Đó là chỗ đáng nói. Đó là chính là lẽ không-chắn-chắn. Hãy dạy chính mình rằng điều đó không

chắc chắn, ngay cả trạng thái tĩnh lặng (định) sâu xa cỡ nào cũng đều không chắc chắn. Hãy duy trì cái lẽ không-chắn-chắn này trong tim khi thầy thiền tập. Mọi đối tượng giác quan và mọi trạng thái tâm mình trải nghiệm đều là vô thường; không ngoại lệ cái nào. Duy trì sự quán niệm (về sự vô thường) này có mặt thường trực trong tâm này. Trong tiến trình thiền tập, phải quán niệm rằng trạng thái của tâm là không chắc chắn, trạng thái tĩnh lặng là không chắc chắn, trạng thái xao lãng cũng là không chắc chắn. Khi tâm được tĩnh lặng trong định (*samādhi*), đó cũng là trạng thái không chắc chắn. Việc quán niệm về tính vô-thường là việc ta phải thực sự nắm vững. Ta không cần phải quan trọng bất kỳ việc gì khác. Đừng dính theo những thứ khởi sinh lên trong tâm. Buông bỏ hết. Dù có được bình an, không cần nghĩ nhiều về sự bình an đó. Đừng quan trọng hóa về điều đó. Dù không được bình an cũng đừng quan trọng hóa. Bình an hay bất an, ta không cần coi đó là vấn đề; trạng thái bình an hay bất an đều chỉ là vô-thường. *Viññānam aniccam* – thầy đã từng nghe câu này chưa? Nó có nghĩa là: Mọi thức khởi sinh từ giác quan đều là vô thường. Thức có từ cảm giác và cảm nhận đều chỉ là vô thường. Thầy đã từng nghe chưa? Làm sao có thể tập luyện chính mình theo đúng theo lẽ sự thật? Thầy quán niệm ra sao sau khi biết rằng cả hai trạng thái bình an và bất an đều là vô thường? Điều quan trọng là phải biết duy trì sự tỉnh giác vào cách mọi sự đang diễn ra. Nói cách khác, làm sao để tâm biết được cả trạng thái bình an và trạng thái bất an của tâm đều chỉ là vô thường. Sau khi đã biết được điều đó, thầy sẽ nhìn mọi thứ theo cách nào? Sau khi sự hiểu biết đó đã cấy sâu trong tâm, thì mỗi khi thầy trải nghiệm những trạng thái bình an, thầy biết chúng là vô thường; mỗi khi thầy trải nghiệm những trạng thái bất an, thầy biết chúng là vô thường. Thầy có biết không, giờ thì thầy đã biết cách thiền tập với loại tỉnh giác và trí tuệ hiểu biết như vậy.

Thầy S: Con vẫn chưa biết.

Ajahn Chah: Thì đó là điều tra quán xét về tính vô-thường. Những trạng thái tĩnh lặng của tâm kéo dài được bao lâu? (Hay thậm chí đạt định sâu, tầng định sâu đó kéo dài được mấy giờ, mấy ngày?). Cái sự ngồi thiền với trạng thái tâm xao lãng là không chắn chắn. Nó sẽ thay đổi. Còn sự ngồi thiền có kết quả tốt và tâm đã tiến vào trạng thái định, thì sự đó cũng không chắn chắn. Tất cả mọi trạng thái đều là vô thường. Đó là lẽ thực, và sự hiểu biết lẽ thực vô-thường đó chính là trí-tuệ. Trí tuệ xuất phát từ sự hiểu biết đó. Hiểu biết được lẽ thật đó rồi thì ta còn dính chấp chi vào điều gì nữa? Ta đâu cần phải suy này nghĩ nọ về các trạng thái đó của tâm, ta chỉ cần duy trì quán sát cái *đang* diễn ra trong tâm. (Quan sát nhìn thấy nó xong rồi buông bỏ luôn. Nó chỉ là vô thường; ta đâu còn dính theo nó làm gì, vì ta đã biết nó chỉ là vô thường). Ngay khi ta điều tra, ta cứ nghi vấn và thâm nhập, cứ thâm nhập và soi chiếu sâu hơn vào *bản tính vô thường*. Duy trì sự chánh-niệm vào *ngay điểm này*—ta không cần phải để ý chỗ nào khác. Chẳng mấy chốc, tâm sẽ tĩnh lặng, như ý ta đã muốn.

Việc thiền tập với niệm chữ "*Buddho*" [Đức Phật] không làm tâm tĩnh lặng, việc thực tập chú tâm vào hơi-thở cũng không làm tâm bình an là do bởi thầy đang bị dính vào cái tâm xao lãng. Khi niệm chữ "*Buddho*" hay khi chú vào hơi thở, nếu thấy tâm không được tĩnh lặng, ta nên quán niệm về sự không-chắc-chắn và đừng nên nghĩ đến vấn đề tâm đang tĩnh lặng hay không tĩnh lặng. Ngay cả khi tâm được tĩnh lạng, đừng dính vào điều đó bởi điều đó có thể che mờ ta, nó có thể làm cho ta coi trọng trạng thái đó. Thầy phải biết dùng trí khôn để đối trị với cái tâm ngu mờ lúc đó. Khi tâm được tĩnh lặng, thầy chỉ cần biết vậy và chỉ coi đó là một dấu hiệu việc thiền tập đang đi đúng hướng. Nếu tâm không được

bình an, thầy chỉ cần nhận biết tâm đang bị ngu mờ xao lãng như vậy, không ích gì phải để ý hay kháng cự với thực trạng đó. Khi tâm được bình an, chỉ cần biết rõ tâm được bình an, nhưng phải quán niệm rằng trạng thái đó chỉ là không chắc chắn. Khi tâm bị xao lãng, quán sát sự không-an đó và chỉ cần biết thực trạng như vậy, chỉ cần tâm niệm rằng sự xao lãng của tâm cũng là không chắc chắn. Tĩnh lặng hay xao lãng đều là vô thường, đều không chắc chắn.

Nếu các thầy thiết lập được loại trí tuệ minh sát này, thì sự dính chấp ràng buộc vào cảm nhận có một cái 'ta' (ngã chấp) sẽ sụp đổ ngay từ khi các thầy bắt đầu đối diện và điều tra nó. Khi tâm bị kích động, ngay thời khắc các thầy quán chiếu về bản tính không-chắc-chắn của trạng thái đó, thì cái cảm nhận về cái 'ta' vốn đã được thổi phòng lên từ sự dính chấp, giờ sẽ bị xẹp xuống. Giống như chiếc thuyền phao bị xì hơi, nó bắt đầu xẹp lại, cảm giác về cái 'ta' tự hồi nào giờ cũng bị xẹp lép. Hãy tự mình tu tập quán xét chỗ này. Vấn đề rắc rối là các thầy thường không bắt kịp ý nghĩ ngu mờ lướt qua quá nhanh. Ngay khi nó khởi sinh, cảm nhận về cái 'ta' lập tức hình thành xung quanh sự động vọng của tâm, nhưng ngay khi người tu biết soi xét quán chiếu tính chất vô thường của trạng thái đó, thì sự dính-chấp vào một cái 'ta thường hằng' sẽ sụp đổ ngay. (Khi ta nhìn thấy mọi thứ khởi sinh đều là vô thường và biến diệt, thì ta đâu còn chỗ nào để tin chấp vào một cái 'ta' cố định thường hằng như thực nữa).

Hãy tự mình nhìn vào chỗ này. Cứ liên tục nghi vấn và xem xét sâu hơn và sâu hơn nữa vào bản chất của sự dính chấp. Thông thường, các thầy quên dừng lại và nghi vấn về sự động vọng trong tâm. Nhưng các thầy cần phải kiên nhẫn và cảm nhận được cái cách của mình. Cứ để cho những sự phóng tâm động vọng đó diễn ra theo tiến trình của nó, và ta từ từ cảm nhận được cách của mình. Các thầy thường không

xem xét nó, nhưng các thầy cần phải kiên định để định hướng sự chú tâm vào đó, phải vững chắc và đừng để cho nó có chỗ nào ở lại/có mặt trong tâm. Nhưng mỗi lần tôi giảng, các thầy thường khó chịu, phàn nàn: "Ông Sư già này suốt ngày chỉ có nói về cái sự vô-thường và bản chất biến-đổi của mọi thứ". Mới vừa nghe, các thầy đã thấy khó chịu và muốn bỏ đi chỗ khác. "Sư Ông chỉ có một giáo lý đó nói hoài thôi... chỉ luôn nói mọi thứ đều không chắn chắn". Nếu các thầy thực sự đã nghe đủ và thấy chán nghe với giáo lý này, vậy các thầy cứ đi chỗ khác và thiền tập theo cách của mình cho đến khi nào các thầy có đủ trí khôn tìm thấy sự tự-tin và một sự chắc-chắn thường-hằng nào đó trong tâm mình. Cứ đi và tu thử đi. Tôi chỉ sợ chẳng bao lâu, hổng chừng các thầy cũng quay lại đây!. Nói là nói vậy, chứ tôi rất mong các thầy cố gắng khắc ghi những giáo lý này vào trí nhớ, cất giữ chúng trong tâm và trái tim mình. Rồi hãy lên đường và thử tu du hành kiểu *thudong*. Nếu tu hoài mà vẫn không đi đến hiểu biết và nhìn thấy sự thật theo cách tôi đã chỉ dạy, thì các thầy sẽ khó mà tìm thấy nhiều sự bình-an. Dù các thầy có đi đâu ở đâu, các thầy cũng khó có được sự bình an thư thái trong tâm mình. Các thầy cũng khó tìm ra nơi nào để có thể thiền tập thực sự.

Tôi đồng ý rằng việc thiền tập chính quy trong chùa để phát triển định lực (*samādhi*) là điều tốt. Các thầy có quen với chữ *ceto-vimutti* and *paññā-vimutti* không? Các thầy có hiểu nghĩa của chúng là gì không? *Vimutti* có nghĩa là sự giải thoát khỏi những ô nhiễm lậu hoặc (*āsava*)[11]. Có hai cách tâm đạt được sự giải thoát: *ceto-vimutti* [giải thoát ở-tâm] là sự giải thoát có được nhờ định tâm (*samādhi*) được tu tập và

---

[11] [Có bốn loại ô nhiễm (lậu hoặc) là: ô nhiễm do nhục dục (*kāmāsava*), ô nhiễm do muốn được sống lâu (*bhavāsava*), ô nhiễm do tà kiến (*ditthāsava*), và ô nhiễm do vô minh (*avijjāsava*).]

hoàn thiện đến mức độ mạnh mẽ và tinh lọc nhất (ví dụ như tầng thiền định *jhana*). Nói về thiền tập, trước tiên người tu tập khả năng khống chế hoàn toàn các ô nhiễm nhờ định-lực, và sau đó chuyển qua tu tập phát triển trí tuệ, để cuối cùng đạt đến sự giải thoát. Còn *paññā-vimutti* [giải thoát nhờ-trí tuệ] có nghĩa là sự giải thoát có được từ dòng chảy ra nơi người tu phát triển định (*samādhi*) đến một mức độ ở đó tâm hoàn toàn tập trung nhất-điểm và vững-chắc đủ để hỗ trợ và duy trì trí tuệ minh sát, rồi từ đó dẫn dắt đến việc xuyên phá những ô nhiễm.

(Chỗ này ý là vầy: *ceto-vimutti* tạm dịch là "sự giải thoát của/ở/từ tâm", tức là người tu tu tập thiền định đạt đến những tầng thiền định thâm sâu, từ đó tâm tự nó khởi sinh ra trí tuệ và giải thoát. Còn *paññā-vimutti*: tạm dịch là "sự giải thoát nhờ-trí-tuệ", tức người tu tu tập sự định tâm (*samādhi*) đạt một mức (tầng thiền định) vừa đủ và dùng nó để hỗ trợ cho việc thiền quán để đạt đến một trí tuệ minh sát giúp giải thoát.

(Sự giải thoát tâm trực tiếp hay sự giải thoát của/ở tâm là người tu tu thiền định đạt đến tất cả tám tầng thiền định sắc giới và vô sắc giới, rồi tâm tự chuyển biến và chứng đắc sự giải thoát. Còn sự giải thoát nhờ-trí-tuệ là người tu có thể chỉ cần chứng đắc chỉ một tầng thiền định nào đó, và dùng trạng thái định sâu đó để hỗ trợ phát triển trí tuệ minh sát. Và nhờ có trí tuệ minh sát (sự hiểu biết), người tu nhìn thấy sự thật của tất cả mọi thứ đúng như chúng thực là, và người tu buông bỏ hết tất cả mọi ô nhiễm và gông cùm để đạt đến giải thoát).

Hai loại giải thoát này được ví như những loại cây khác nhau. Một số loài cây lớn lên ra hoa kết quả nhờ tưới nhiều nước, nhưng những loài khác có thể chết đi nếu ta tưới nhiều nước. Với những cây kỵ nước, ta chỉ nên tưới một ít nước, chỉ vừa đủ để nó lớn lên và ra hoa kết quả. Ví dụ những loài cây như cây thông, nó mọc trên đất cao khô trên rừng, nếu chúng ta tưới nhiều nước nó sẽ chết ngay. Thấy thì

lạ, nhưng sự thật là vậy, chỉ cần nhìn vào những loài cây như cây thông ở đây. Nó nhìn có vẻ đang bị khô nước và khó mà sống nỗi, nhưng nó sống khô như vậy đó, nó chỉ cần ít nước là hoàn hảo. Hãy nghĩ về điều này. Ai cũng thắc mắc không biết nó lấy đâu ra nước để nuôi sống thân cây to lớn như vậy. Nhưng những loài cây khác thì cần phải có rất nước thì mới phát triển lớn lên được. Đó là những loài cây có rễ mọc sâu mọc xa khắp nơi để hút nước lên thân, thậm chí nhiều loài cây có cả rễ cây trên thân để hút nước từ trong không khí thì mới đủ sống; ví dụ như cây đa, cây si... Còn có những loài cây khác người ta chỉ cần bỏ vô chậu, treo lên không, không hề tưới nước, vậy mà chúng vẫn sống tốt và sống lâu. Mỗi loài một đặc điểm, có loài cần nước nhiều, có loài cần nước ít. Cũng giống như hai loại giải-thoát vừa mới nói. Các thầy có hiểu không? Đó chỉ là do chúng khác nhau theo cách tự nhiên của mỗi loại.

Vimutti là sự giải-thoát. *Ceto-vimutti* là sự giải-thoát có được từ sức mạnh của cái tâm đã được tu tập đến những mức độ định (*samādhi*) tối đa và thâm sâu nhất (đó là các tầng thiền định sắc giới và vô sắc giới). Loại giải-thoát này giống như những cây cần rất nhiều nước để sinh trưởng và ra hoa kết quả. Những loại hác thì cần ít nước, nước nhiều quá chúng sẽ chết. Chúng chỉ cần một ít nước là đủ sinh trưởng và ra hoa kết quả. Do vậy, Phật đã dạy về hai loại giải thoát khỏi những ô nhiễm, loại giải thoát ở-tâm (*ceto-vimutti*) và loại giải thoát nhờ-trí-tuệ (*paññā-vimutti*). *Để đạt đến sự giải thoát, người tu cần phải có cả hai thứ là năng lực định tâm (định lực) và sự hiểu biết (trí tuệ). Vậy định và tuệ có thực sự khác nhau hay không?*

Thầy S: Dạ thưa không.

Ajahn Chah: Vậy tại sao người ta đặt thành những tên gọi khác nhau như vậy? Và tại sao có sự phân biệt hai loại

giải thoát ở-tâm (*ceto-vimutti*) và sự giải thoát nhờ-trí-tuệ (*paññā-vimutti*) như vậy?

Thầy S: Sự phân biệt đó chỉ là cách nói.

Ajahn Chah: Đúng vậy. Thầy có hiểu không?. Nếu không hiểu điều này, có thể thầy sẽ đi khắp nơi đặt tên, dán nhãn, và phân biệt tùm lum, đến mức quên mất cái gì là thực-tại mà mình cần phải nắm được. Đúng thực hai loại giải thoát đó chỉ là vậy. Nhưng, mỗi loại có nhấn mạnh chút ít theo nghĩa của nó. Nếu nói hai loại là một thì không đúng, mà nếu nói hai loại là khác nhau thì cũng không đúng. Tôi trả lời như vậy thầy thấy đúng không? Tôi nói hai loại không phải là một, nhưng cũng không khác nhau. Đây là cách tôi trả lời. Thầy nên nhận lấy câu trả lời của tôi, và mang về suy xét thêm về nó.

Khi nói về tốc độ và sự trôi chảy của chánh-niệm làm tôi nhớ đến thời tôi còn đi tu du hành lang thang một mình, và trên đường đi có lần tôi gặp một ngôi chùa bị bỏ hoang, tôi ở lại đó che lều và lưới muỗi để ngồi thiền vài ngày ở đó. Trong đất chùa có nhiều cây ăn trái đang sum sê trĩu quả. Tôi muốn hái vài trái để ăn, nhưng tôi chánh niệm rằng đó là đồ của chùa, và tôi chưa được ai cho phép để ăn. (Nếu ăn thứ không được cho là phạm giới luật). Rồi sau đó có nhiều dân làng mang rổ đến, họ định hái. Họ nghĩ tôi là người ở chùa nên xin phép tôi. Tôi từ chối thì sợ họ buồn lòng, nhưng cho phép thì đâu phải là của tôi mà cho phép cũng nên cũng không đúng. Đường nào cũng không đặng. Nên tôi đã trả lời họ rằng: "Mặc dù tôi đang ở đây, nhưng tôi không phải là chủ của mấy cây trái này, vì vậy tôi không có quyền cho phép bà con hái trái; nhưng tôi cũng không cấm bà con làm điều đó". Sau khi nghe tôi nói vậy, họ không hái trái nào cả. Tôi nghĩ trả lời như vậy thiệt là hữu ích, không làm mích lòng ai, và cũng không để họ hái trái mà dính nghiệp lấy

trộm của chưa được cho. Đôi khi ta cần phải suy xét và nói theo cách không-thường như vậy thì sẽ đem lại hiệu quả hiểu biết, hơn là cách nói thông-thường.

Ajahn Chah: Người ta nói về căn tính hay tính khí (*carita*), nó nghĩa là gì?

Tỳ kheo A: Tính khí? Con không chắc, con không giải đáp hết được chỗ này, thưa thầy.

Ajahn Chah: Tâm là một căn, căn tính là một căn, và trí khôn là một căn khác. Vậy làm sao chúng ta tu tập với điều này? Chúng ta quán xét về chúng. Họ nói về chúng ra sao? Có người có căn tính tham, có người có căn tính sân, có người căn tính si, có người có căn tính thông minh... vân vân. Căn tính hay tính khí được quyết định bởi những trạng thái tâm ở đó tâm thường xuyên dính vào và thường xuyên bộc lộ ra. Có người luôn nổi sân và bộc lộ tính sân; có người luôn tham lam và luôn bộc lộ tính tham. Thực ra, tất cả chỉ là do cách nói để chỉ về những đặc tính của tâm, nhưng những đặc tính đó có thể được quy coi là cái tính-khí riêng của người này hoặc người khác.

Thầy đã là Tỳ kheo được sáu năm. Có lẽ thầy đã từng chạy theo những ý nghĩ và trạng thái tâm của mình nhiều lắm rồi – chúng ta cứ chạy theo tâm đã nhiều năm lắm rồi. Có nhiều Tỳ kheo muốn đi sống và tu một mình, và tôi chẳng có gì để phản đối điều đó. Nếu thầy nào muốn đến đâu để sống tu một mình thì cứ đi. Nhưng nếu thầy nào muốn ở lại sống tu với tăng đoàn trong chùa này thì cứ ở lại. Cách nào cũng không sai – nếu thầy không suy xét một cách sai lạc, nếu thầy biết suy xét một cách khôn khéo. Nếu thầy sống tu một mình và dính vào những ý nghĩ sai lạc, điều đó không giúp thầy có được ích lợi gì từ việc sống tu một mình đó. Nơi thích hợp nhất để tu thiền là nơi yên tĩnh và bình an. Nhưng nếu không có những nơi thích hợp như vậy, thầy

phải biết cẩn trọng học cách biết hài-lòng, nếu không thì sự tu thiền của thầy sẽ chết chắc. Nếu không thầy sẽ gặp toàn rắc rối. Cũng từ lý này, các thầy cũng nên thực sự cẩn trọng, dùng năng lượng và ý thức tỉnh giác để tu tập, đừng tiêu tốn năng lượng và ý thức vào những việc như: luôn tìm thầy này thầy nọ để học đạo, luôn tìm nơi này nơi nọ mình nghĩ thích hợp cho việc tu thiền. Hãy gom những ý nghĩ lại và hội tụ những năng lượng lại. Rồi hướng sự chú-tâm vào bên-trong và duy-trì sự ý thức tỉnh-giác vào ngay cái tâm này. Hãy dùng những giáo lý này để quán sát và điều tra cái tâm liên-tục trong một thời gian dài. Đừng bỏ lơ việc quán sát và điều tra, hãy duy trì chúng như một chủ-đề thiền quán vậy. Hãy nhìn kỹ, coi xét những lời tôi nói về "tất cả mọi thứ hữu vi đều luôn thay đổi và vô thường". *Lẽ vô-thường là cái để người tu điều tra quán xét xuyên suốt mọi lúc mọi nơi.* Chẳng bao lâu các thầy sẽ đạt được trí tuệ minh sát nhìn thấu cái lẽ thực vô-thường đó. Một vị sư thầy của tôi trước kia đã dạy cho tôi rằng: "cứ bước vào thiền và tập luyện cái tâm"—lời dạy này còn thấm mãi trong tôi. Điều quan trọng là đừng để dính nghi ngờ, các hãy tạm dẹp bỏ mọi nghi ngờ về cách tu và kết quả tu tập, cứ bước vào thiền tập rồi sẽ thấy. Bữa nay tôi nói với các thầy tới đây là đủ rồi.